ॐ

पातञ्जलीययोगचिकित्सापद्धतिः

(PĀTAÑJLĪYA YOGACIKITSĀPADDHATIḤ)

THESIS SUBMITTED TO THE MANGALORE UNIVERSITY
FOR THE AWARD OF THE DEGREE OF

DOCTOR OF PHILOSOPHY

IN SANSKRIT

by

K. KRISHNA SHARMA *M.A.,*
P.G.Dip. in Yoga Therapy
Lecturer
Department of Human Conciousness and Yogic Sciences
Mangalore University
Mangalagangotri - 574 199

Under the Guidance of

Dr. K. Narayana Bhat
Acharya, M.A., Ph.D., Shastra Praudhi.

2004

DECLARATION

I hereby declare that this thesis entitled PĀTAÑJALĪYA YOGACIKITSĀ PADDHATIḤ *submitted to Mangalore University by me is the result of an investigation carried out by me under the guidance of Dr. K. Narayana Bhat, Acharya, M.A.,Ph.D., Shastra Praudhi, Director/Principal, Sanskrit P.G. Studies and Research Centre, S.D.P.T. First Grade College, Kateel (D.K.)*

I also declare that this thesis or any part thereof has not been submitted before to this University or to any other University for the award of any degree.

Mangalagangotri

Date : 8·3·2004.

K. Krishna Sharma

Lecturer in Yogic Science

Department of Human Consciousness and Yogic Sciences

Mangalore University, Mangalagangotri.

Dr. K. Narayana Bhat
Acharya, M.A., Ph.D., Shastra Praudhi Director/Principal
Sanskrit P.G. Studies and Research Centre
S.D.P.T. First Grade College, Kateel (D.K.)

CERTIFICATE

I hereby certify that this thesis entitled PĀTAÑJALĪYA YOGACIKITSĀPADDHATIḤ submitted to Mangalore University by K. Krishna Sharma, Lecturer in Yogic Science, Department of Human Consciousness and Yogic Sciences, Mangalore University, Mangala gangotri, for the award of the degree of **Doctor of Philosophy** *in Sanskrit is the product of bonafide Research carried out by him under my guidance, and that it is worthy of consideration for the award of the degree of Doctor of Philosophy in Sanskrit/Yoga.*

I further certify that this thesis or part thereof has not previously formed the basis for the award of any degree, diploma, associateship, fellowship of any other university or institute.

Date : 15-3-91

Dr. Narayana Bhat K.
Acharya, M.A., Ph.d
Shastrapraudhi
Research Guide

(Dr. K. Narayana Bhat)
Principal
SRI DURGA CENTRE FOR POST GRADUATE
STUDIES AND RESEARCH IN SANSKRIT
KATEEL - 574 148, (D.K.)

कृतज्ञतासमर्पणम्

'पातञ्जलीय योगचिकित्सापद्धतिः' इत्यभिधानाख्यः प्रबन्धस्य लेखने सर्वरीत्या उत्तेजनं मार्गदर्शनं तथा अस्मिन् शोधकार्ये परिपूर्ण मार्गदर्शनं दत्तवद्भ्यः पूजनीयाश्च डा. के. नारायणभट्टमहोदयेभ्यः हार्दिकं कार्तज्ञतां समर्पयामि ।

एवं योगविषये अध्ययनं कर्तुं तथा योगविषय प्रवेशाय कारणीभूतः योगविद्या गुरुभ्यः डा. के. कृष्णभट्ट महोदयेभ्यः अस्मिन्नवसरे प्रणमामि । तथा अन्ये योगाध्यापकेभ्यः एवं पाठितवन्तः तेभ्योऽपि सादरं वन्दे ।

अल्पकालेन अस्य प्रबन्धस्य मुद्रणे उपकृतभ्यः डा. के. पद्मनाभ केकुण्णाय महोदयेभ्यः तथा तस्य सहोद्योगिनाश्च कृतज्ञतां समर्पयामि ।

अस्मिन् कर्मणि यदा यदा काठिन्यं अनुभूतं तदा तदा याचितरूपेण सर्वविधेन सहकृतवद्भ्यः डा. एच्. आर्. लक्ष्मीनारायणभट्टमहोदयेभ्यः धन्यवादान् व्याहरामि ।

भावचित्रान् समीचीनतया स्वीकृत्य सहकृतवद्भ्यः अभय महोदयेभ्यः सादरं वन्दे ।

पुस्तकरूपेण अन्तिमाकारं दत्वा समये सहकृतवद्भ्यः गायत्री प्रिण्टिङ्ग् प्रेस् स्वामी श्री एम्. नागराज महोदयेभ्यः धन्यवादाः ।

तथैव अन्यान्यस्तरेषु सहकृतवद्भ्यः सर्वेभ्यो अस्मिन्नवसरे सन्तोषपूर्वकं कृतज्ञतां व्याहरामि ।

अस्मिन् कर्मणि सर्वदा सहकृतायै मम धर्मपत्नी श्रीमती रजनी च अस्मिन् सुसन्दर्भे कृतज्ञतार्हा भवति ।

मातापितरौ गुरूंश्च प्रणम्य विरमामि ॥

दिनाङ्कः : ०३-०३-२००४

के. कृष्णशर्मा

विषयानुक्रमणिका

1.	**Declaration**	
2.	**Certificate**	
3.	कृतज्ञतासमर्पणम्	
4.	प्रस्तावना	1
1. 1.	प्रथमभागः : योगदर्शनविचारः	4
1. 2.	दर्शनानां विवेचनम्	5
1. 3.	वैदिकसाहित्यं कथा योगदर्शनम्	7
1. 4.	साङ्ख्यशास्त्रस्य परिचयः	11
1. 5.	योगदर्शनस्य उगमः	14
1. 6.	महर्षि पतञ्जलिः कालश्च	15
1. 7.	पतञ्जलेः पूर्वं योगशास्त्रस्य परिचयः	16
1. 8.	पतञ्जलेः पश्चात् योगशास्त्रस्य परिचयः	17
1. 9.	पतञ्जलेः योगशास्त्रस्य परिचयः	31
1. 10.	पातञ्जल योगसूत्रे भाष्यकाराः वृत्तिकाराः	35
2. 1.	द्वितीय भागः : योगाभ्यासक्रमः	39
2. 2.	बन्धाः	49
2. 3.	क्रियाः	54
2. 4.	आसनानि	58
2. 5.	मुद्राः	62
2. 6.	प्राणायामः	69
2. 7.	ध्यानप्रकाराः	85
2. 8.	योगाभ्यासस्य पूर्वसिद्धता	90
2. 9.	आहाराः अभ्यासक्रमश्च	97
3. 1.	तृतीयभागः : योगचिकित्सापद्धतिः	102
3. 2.	चिकित्साविचारः	106
3. 3.	चिकित्सापद्धतौ विविधप्रकाराः	107

3. 4.	भारतीय चिकित्सापद्धतिः	119
3. 5.	योगशास्त्ररीत्या शरीरपरिचयः	125
3. 7.	सूक्ष्मशरीरः- प्राणशक्तेः निरूपणम्	127
3. 8.	पञ्चकोशनिरूपणम्	128
3. 9.	मनोनिरूपणम्	129
3. 10.	जीवनिरूपणम्	134
3. 11.	योगशास्त्रस्य २६ तत्वानि	137
3. 12.	त्रिदोषसिद्धान्तः	142
3. 13.	योगचिकित्सापद्धतिः	146
4.	उपसंहारः	147
5.	परिशिष्टः आसनानाम् अभ्यासक्रमाः (भावचित्रसहितः)	149
5. 1.	क्रियाभ्यासः	167
5. 2.	प्राणायामाः	168
5. 3.	आधारग्रन्थानां क्रमसूची	170

* * *

*

DEDICATED

TO MY BELOVED

PARENTS AND GURUJIS

WHO SACRIFICED THEIR YESTERDAYS

FOR MY BETTER TOMORROW

*

प्रस्तावना

यस्त्यक्त्वा रूपमाद्यं प्रभवति जगतोऽनेकधानुग्रहाय
प्रक्षीण क्लेशशशिर्विषमविषधरोऽनेकवक्त्रः सुभोगी ।
सर्वज्ञानप्रसूतिर्भुजगपरिकरः प्रीतये यस्यनित्यं
देवोऽहीशः स वो व्यात् सितविमलतनुर्योगदोयोगयुक्तः ॥

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥

एवं गुरूपारम्पर्यानुक्रमेण परम्परागतविदधायाः गुरून् नमस्कृत्य ''पातञ्जलीय योगचिकित्सापद्धतिः'' इत्यभिधानाख्यः महाप्रबन्धस्य प्रस्तावना प्रस्तूयते ।

भारतदेशे भारतीयसम्प्रदायानुसारेण मानवजन्मः मोक्षप्राप्त्यर्थं अन्यन्तश्रेष्ठतमम् इति पूर्वजैः उदीरितम् । तदर्थं धर्म, अर्थ, कामान् परस्परमनतिक्रम्य जीवने अनुभोक्तव्यम् । तत्र धर्माचरणमेव मुख्यतमम् । धर्माधर्म विचारान् अनेकानि शास्त्राणि प्रतिपादितानि । परन्तु मोक्षविधायकानि काचनानि एव । तत्रापि भारतीय साम्प्रदायिकविद्वांसैः अङ्गीकृतानि मोक्षविषयकशास्त्राणि दर्शनानि इति कथ्यन्ते । तानि मुख्यतया षट्सङ्ख्याकानि । यथा साङ्ख्ययोगौ, न्यायवैशेषिकौ, पूर्वमीमांसा उत्तरमीमांसा चेति । एवं योगशास्त्रमपि दर्शनशास्त्रेषु अन्यतमत्वमाप्नोति ।

तथापि अन्यदर्शनापेक्षया सुलभसाधनेन अत्र साधनविषये सौलभ्यमस्ति परमपुरुषार्थं प्राप्तुमर्हन्तीति इत्येकमेव कारणेन सार्वकालिकया सर्वत्रापि योगाभ्यासे जनाः प्रयत्नं कुर्वन्ति । परन्तु साम्प्रतं समाजे सर्वे योगशास्त्ररीत्या अभ्यासं न कुर्वन्तः दृश्यते । तथापि ऐहिक जीवनसाफल्यं

अनुभोक्तुं शक्नुवन्ति । तत् कथमित्युक्ते तदेव योगशास्त्रस्य वैशीष्ट्यम् । ''शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्'' इति कालिदासवचनानुसारेण शरीरस्य दृढतां सम्पाद्य मोक्षप्रतिबन्धकान् दूरीकर्तुम् अन्ते कैवल्यप्राप्त्यर्थं च इदं शास्त्रं प्रवृत्तम् इत्येव शास्त्रस्य वैशिष्ट्यं शास्त्रस्यावान्तरविषयश्च भवति । अत्र प्रारम्भिकस्तरे विद्यामन विषयान् स्वीकृत्य कथं मानवः स्वस्थतां प्राप्तुं शक्नोति इति विचिन्त्य तत् हेतुभूतः रोगनिवारणोपायः साध्यम् इति पातञ्जलयोगसूत्रे, हठयोगप्रदीपिकायां, घेरण्डसंहितादि ग्रन्थेषु विवेचितम् । तथापि चिकित्साप्रधानतया न तत्रविवेचितत्वात् जनाः तत् प्रयोजनेनवञ्चिताः भवन्तीति मत्वा तदनुसृत्य ''पातञ्जलीय योगचिकित्सापद्धतिः'' नामकमिदं महाप्रबन्धं प्रस्तुतमस्ति । अस्मिन् महाप्रबन्धे ये विषयाः क्रोडीकृताः सञ्जीकृताश्च सन्ति तेषां सङ्क्षेपेणैव बोधनार्थं तानत्रपरियाप्यन्ते । अस्य प्रबन्धस्य विभागः मुख्यतया चतुर्ष विभागेषु विभक्तं वर्तते । मुख्यतया चतुर्षु विभागेषु विभक्तं वर्तते । तथापि विषयविशदीकरणार्थं तत्र उपविभागाः अपि कल्पिताः सन्ति । यथा-

प्रथमः भागः शास्त्रपरिचयः ।
द्वितीय भागः योगाभ्यासक्रमः ।
तृतीयः भागः योगचिकित्सापद्धतिः ।
चतुर्थः भागः उपसंहारः ॥

एवं रीत्या विद्यमान अस्य प्रबन्धस्य उपयोगस्तावत् अधुनातनकाले अत्यावश्यकं वर्तते । अधुना प्रतिहतं ७५ रोगा एव भवन्ति । तेषां उपशमनार्थं तथा दूरीकरणार्थं उभयत्रापि रोगस्य शमनं आवश्यकं वर्तते । तस्मात् आङ्ग्लभाषायां यथा उक्तम्- **Sound Mind in sound body** अथवा कालिदाससूक्त्यनुसारेण शरीर तथा मनसः मेलनं ततोऽपि अधिकरूपेण आरोग्यपालनं च आवश्यकं वर्तते । एतदर्थं योगाभ्यासमेव उत्तमतरम् वर्तते । आरोग्य सम्पादनद्वारेण

अन्यान्य साधनादयः इत्येव पूर्वजै प्रतिपादितम् । तथैव पतञ्जलिरिप योगसूत्रे उक्तवान् चित्तविक्षेपादेव सर्वाण्यपि सम्भवन्ति इति । यथा-

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरति भ्रान्ति दर्शनालब्धभूमिकत्वानावस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः । तथा दुःख दौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासाः विक्ष सहभुवः इत्युक्तत्वात् एतेषां कारणं चित्तविक्षेपः परन्तु शरीरे दृश्यन्ते इति । तत् परिहारार्थं तथा स्वास्थ्य प्राप्तिपूर्वकं ज्ञानप्राप्त्यर्थम् इदं प्रवृत्तम् । तस्मादेव तदाधारेण पातञ्जलीय ग्रन्थाधारेण चिकित्सा अपि कर्तुं शक्यते इति अवगम्य इदं कार्यं कृतोऽसि तेन साधारणजनाः अपि बहूपयोगं प्राप्नुवन्ति , उत्तमाः भवितुं शक्यते इत्येव विशेष प्रयोजनाश्च । तस्मात् हंसक्षीरन्यायेन विद्वांसाः अस्य प्रबन्धस्य विवेचनं कुर्युः इत्युक्त्वा सर्वेभ्यो प्रणम्य विरमामि ।

सहनाववतु । सहनौ भुनक्तु । सहवीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्ति ।।

प्रथमः भागः

श्रीगणेशायनमः

पातञ्जलीय योगचिकित्सापद्धतिः

1. 1. योगदर्शनविचारः

घटित वाक्यार्थज्ञानं प्रति घटतपदार्थज्ञानस्य कारणत्वं प्राचीनैः तत्र तत्र उक्तवान् सांप्रतं पातञ्जलीययोगचिकित्सापद्धतिः इति शीर्षक पङ्क्तौ घटकतया वर्तमानस्य पातञ्जलीय पदस्य तत् पदार्थस्य च विवेचनं क्रियेत। पतञ्जलशब्दस्य अण् प्रत्यययोगे णित्वात् आदिवृद्धिः। तदा पातञ्जल इति रूपः भवति। पतञ्जलि ऋषिना प्रोक्तं इत्यर्थः अण् प्रत्ययेन सूच्यते। तत्सम्बन्धित्वार्थस्य सूचकत्वेन पातञ्जलशब्दस्य ख प्रत्ययस्य योगे पातञ्जलीय इति शब्दः सिद्ध्यति। तेन साम्प्रतस्य विषयस्य सूचकत्वं अस्य शब्दस्य। तथा च पतञ्जलिप्रोक्त योगसम्बन्धी चिकित्सा पातञ्जलीययोगचिकित्साशब्देन सूच्यते।

महर्षिः पतञ्जलिः योगदर्शनस्य सूत्रकारः प्रवर्तकश्च इति लोके प्रसिद्धः। पतन् अञ्जलिः इति व्यत्पत्या अस्य हेतुभूतस्य आख्यानस्य प्रतिपादनस्य कर्तव्यत्वात् तदत्र क्रियेत। रामभद्रदीक्षितो नाम कविः पतञ्जलिचरितम् नाम काव्यं अरचयन्। तत्र अष्टमसर्गे सः पतञ्जलेः चरितम् उक्तवान् इति ज्ञायते। तत्र पतञ्जलेः जन्म एवं विवृतमस्ति। यथा- शेषशायी महाविष्णुः योगनिद्रायां चिदम्बरक्षेत्रे शिवस्य नृत्यं दृष्ट्वा आनन्दतुन्दिलः अभवन्। आदिशेषः विषयममुं ज्ञात्वा तस्यापि शिवस्य नाट्यदर्शनेच्छां प्रकटितवान्। तदानीं महाविष्णुः एवं आदिष्टवान्। त्वं भूलोके अवतरणं कृत्वा पाणिनेः व्याकरणसूत्रान् अवगमनार्थं भाष्यं तथा वार्तिकञ्च कुरु इति। तदानीं चिदम्बरक्षेत्रे शिवनर्तनस्य दर्शनस्य अवकाशः अपि तत्र तव लभ्यते इत्येतत् तव शिवाज्ञा इति। तथैव गोवार्द देशे गोणिका नाम तपस्विनी अर्घ्यप्रदान समये तस्याः अञ्जलिपुटे आगतः इत्यस्मात् कारणात् सा तं पतञ्जली (पतन्+अञ्जलिः) इति नामाङ्कितवतो।

पातञ्जलेः कालविषये आधुनिकानां तथा प्राचीनानां मते चर्चा अस्ति । परन्तु भारतीय समप्रदायानुसारेण क्रि. पू. द्वितीयशतकम् इति निश्चितम् । आधुनिकानां मते तस्य जीवनकालः क्रि.श. ३००-४०० आसीदिति । परन्तु अद्यावधि पतञ्जलि विषये तस्य कालः, स्थान साधन सिद्धयाश्च तथा तस्य कृति विषयेऽपि इदमित्थं इति न लभ्यते । एवं विद्यमानेऽपि शिवरामकृष्णः इति कश्चन कविः एवं उक्तवान् । यथा-

योगेन चित्तस्य पदेनवाचां
मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां
पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥ इति ।

अत्र ज्ञातुं शक्यते यत् एक एव पतञ्जलिः यत् योगशास्त्रस्य व्याकरणस्य तथा वैद्यशास्त्रस्य प्रवक्ता इति । सः श्रेष्ठः मुनिः च आसीदिति । परन्तु सर्वैः विद्वांसः मतमिदम् न अङ्गीकुर्वन्ति । तत् समस्या अधुना न शक्यं परिहर्तुम् ।

1. 2. दर्शनानां विवेचनम् :-

वेदोदितार्थस्य मोक्षस्य परमपुरुषार्थस्य मोक्षस्य स्फुटप्रदर्शनं कुर्वन्ति भारतीय आस्तिक दर्शनानि । भारतीय दार्शनिक क्षेत्रे वर्तमानानि चार्वाकादारभ्य वेदान्तपर्यन्तानि दर्शनानि आस्तिकनास्तिकभेदेन द्वैविधानि भवति । तत्र चार्वाकः, जैनः, वैभाषिकः, सौत्रान्तिकः, विज्ञानवादिनः, माध्यमिकबौद्धाः इत्येते षड् नास्तिकाः भवन्ति । अतः एषु नाम्नः प्रवर्तमानानि नास्तिकदर्शनानि भवन्ति । नास्तिकशब्दस्य व्युत्पत्त्यवसरे ''अस्तिन नास्ति दिष्टं मतिः'' इति पाणिनिना सूत्रितम् । अतः नास्ति परलोकं इति ये मन्यन्ते नास्तिका इत्यर्थः समायाति । एवं रीत्या विचार्यमाणे सति ये खलु जैनाः, चतुर्विधाः बौद्धा अपि मरणान्तरं स्वकर्मानुभवयोग्यः अपरः लोक अस्ति इति स्व स्व युक्त्या विभिन्नरूपेण स्वीकुर्वन्ति । चार्वाकस्तु ''भस्मीभूतस्य

देहस्य पुनरागमनं कुतः'' इत्युक्त्या मरणानन्तरं लोकं नाङ्गीकरोति। अतः पाणिनिमताभिप्रायेण सः चार्वाकः एक एव नास्तिकः भवति । तथापि जैनप्रभृति माध्यमिक पर्यन्ताः आगमप्रमाणं वेदप्रमाणं इति वा नाङ्गीकुर्वन्ति। तेन तेषां दर्शनानि वेदार्थपरिदर्शन सहकारिणि अथवा वेदप्रमाण उपोद्बलितानि न भवन्ति इत्यर्थः। अतः वेदप्रमाण अभ्युपगन्तृत्वाभावात् वेदविरोधित्वाच्च नास्तिका इति एते व्यवहृताः लोके। अपि च ''वेदप्रमाणमनभ्यपगन्तृत्वं'' नास्तिकस्य लक्षणम्। क्वचिदत्र यौगिकार्थः, क्वचिदत्र योगरूढार्थः अन्यत्र तात्पर्यार्थस्य च ग्रहणं लोके तावत् सन्दर्भे तत्र तत्र तया तथा पूर्वाचार्यैः विद्वद्भिः कृतं परिदृश्येत। अतः अत्रापि पाणिनिदर्शनमनुसृत्य नास्तिकशब्दस्य यौगिकार्थं विहाय तात्पर्यार्थवत् वेदप्रमाणलक्षणं स्वीकुर्यः । तथा च चार्वाकप्रभृतयः एते षट् दार्शनिकः नास्तिकाः भवन्ति । तद्दर्शनानि अपि नास्तिक दर्शनानि । अलं विस्तरेण ।

प्राचीनैः ऋषिभिः वेदस्य संरक्षणं द्विधा कृतम् । प्रथमस्तावत् शिक्षादि षडङ्गाध्ययनेन पदक्रमादि वेदविकृति अध्ययनविधानेन च । द्वितीयस्तु वेदार्थस्य परिदर्शनं तदनुष्ठानं वेदार्थ तत्वस्य च परिरक्षणं चेति । वेदार्थ तत्वस्य विचाराः वेदार्थमीमांसा एव । अत एव धर्मजिज्ञासा शब्दस्य धर्मविषयक विचारः ब्रह्मजिज्ञासा शब्दस्य पूजितविचार इति भाष्यकृतो दृश्यते । एवं च पूर्वोत्तरमीमांसा दर्शनं साक्षात् वेदार्थतत्वविचारिणी इति विचारके भवतः। अपि च वेदार्थतत्वानां विचार्य परिदृश्यमान जगदुत्पत्तिः तथा च जगत् उपसंहारः कथं केषु केन विधानेन भवति इति विचारणं कृतं सांख्ययोगे । एतेन पञ्चविंशति, षड्विंशति तत्वभेदेन दर्शने प्रसिद्धौ लके । एतानि चतुर्विधानि दर्शनानि वेदं अपौरुषेयमिति अङ्गीकृतानि । वेदप्रमाणमङ्गीकृत्यापि वैज्ञानिक युक्तिं अङ्गीकृत्य जगदुत्पत्तिप्रलयौ वेदप्रतिपादिततत्वानि च सूक्ष्मेक्षिकया परिदृश्यन् परमाणुवादं अङ्गीकृत्य परमाणून् नित्यान् इति मन्वानौ न्यायवैशेषिकौ आस्तिकदर्शनेषु अन्यतमौ । प्रत्यक्षं अनुमानामिति प्रमाणद्वयमङ्गीकृत्य स्वतो व्याकर्तकत्वेन परमाणुषु विशेषपदार्थं स्वीकुर्वन् वैशेषिक

इति ख्यातिगतः लोके। अपि च द्रव्यादि सप्तपदार्थान् प्रत्यक्षं अनुमानं उपमानं शब्दं चेति चतुर्विध प्रमाणेन विचार्य ईश्वरोक्तवान् वेदं प्रमाणं इति अङ्गीकुर्वन् नैयायिकः न्यायदर्शन पथानुसारी भवति। एवं च वेदप्रमाणं अभ्युपगन्तृत्वात्मकं आस्तिक्यं अवाप्य वेद अपौरुषेय इति मन्वानाः मीमांसकाः वेदान्तिनः सांख्याः योगिनश्च भवन्ति। नैयायिक वैशेषिकौ तु आस्तिकौ तथापि वेदः सर्वज्ञेन ईश्वरेण उक्तः इति वेदं ईश्वरोक्तं अङ्गीकृत्य तत् पौरुषेयत्वेन अङ्गीकुर्वाणौ इति एतेषु अपौरुषेय पौरुषेयेति द्विविधौ प्रसिद्धौ। एवं च पूर्वमीमांसा उत्तरमीमांसा, सांख्य योगः, न्याय वैशेषिकेति षट् आस्तिकदर्शनानि इति सम्पीडितोऽर्थः।

1. 3. वैदिकसाहित्यं तथा योगदर्शनम् :-

भारतीय वैदिकवाङ्मयः अपौरुषेय वेदराशि इति लोके प्रसिद्धम्। अतः अधुनातनस्य सर्वे विचाराः तत एव प्रादुर्भवन्तीति वेदवाङ्मये अस्य विषयस्य अवलोकनं आद्य कर्तव्यं भवति। तद्विचारे "योगे योगे तवस्तरं वाजे वाजे हवामहे" (ऋ. १/३०/७)

कदा योगो वाजिनो रासभस्य। – (१/३४/९)

पाहि क्षेम उत योगो वारं नः। – (ऋ)

इत्येतेषु ऋक्षु योगशब्दः प्रयुक्ताः दृश्यन्ते। तत्र प्रथमे मन्त्रे योगशब्दः संयोगार्थकः दृश्यते। यतो हि वयं व्यवन्तं सर्वकार्यारम्भे तथा युद्धकाले आवाहयामः इति भाष्यपङ्क्तेः वर्तमानत्वात्। द्वितीयमन्त्रे योगशब्दः संयोगार्थकत्वेन प्रयुक्तः। भाष्यस्तावत्- वयं सम्बद्धमाणं वाचिनः दर्शनं कर्तुं अशक्नुम इति। अत्र दर्शनं कर्तुं अशक्नुमः इत्यस्य अर्थः क्वचिदेव दर्शनं भवति इति तद्दर्शनस्य प्रतिपादनं अत्र तात्पर्यार्थः। एवं च एकास्मिन् वाजिनः अपरत्र रासभस्य संयोजनं कृत्वा तत्संयुक्त शकटे मृत्तिकां आनयन् यज्ञकार्यदर्शनं कदा लभ्येत इति मन्त्रस्य तात्पर्यार्थः। अनेन एतदुक्तं भवति यत् यत्र योगशब्दः संयोगार्थ इति।

तृतीयमन्त्रस्य भाष्यपङ्क्तिस्तु अस्मान् रक्ष तथा अग्रे च वृद्धिं कुरु। एतावत् पर्यन्तं ऐश्वर्यरक्षणं कुरु। तथा अग्रे सम्पदभिवृद्धिं च कुरु इति। अस्याः पङ्क्तेः परामर्शनेन अयमर्थप्रतियते यत् योगशब्दः संयोगार्थकः इति। यतोऽहि क्षेमयोगे नः पाहि इति मन्त्रे अन्वयः भवति।

(एवं च) वेदार्थः दुरूहत्वात् वेदार्थस्य संरक्षणार्थं वेदार्थस्य विशदीकरणार्थं च वेदाङ्गानां शास्त्राणां च सार्थक्यं इति पूर्वाचार्याणां अभिप्रायः दृश्यते श्रूयते च। अतः योगदर्शनं तावत् वेदवाङ्मये अव्याकृतरूपेण आसीत् इति निश्चीयते। अतः अपौरुषेयोऽयं योगविषयः। वेदकालानन्तरं सूत्रकार इति आधुनिकाः क्रमिक आषीकारं मन्वते। तथा च भारतीय दर्शनानां प्रादुर्भावः प्रकटितरूपात्मकः सूत्रकालादारभ्य समभवत् इति सम्प्रतस्य अनेकैः हेतुभुः निश्चिनुमः।

अस्य दर्शनस्य प्राचीनत्वं वर्तते यथा- हिरण्यगर्भ एव योगस्य वक्ता नान्यः पुरातन (या.व.स्मृति) इत्युक्त्वा हिरण्यगर्भ एव अस्य योगस्य प्रथमप्रवक्ता इत्युक्तं भवति। अस्य प्रवक्तृत्वेन उपरि दर्शित वाक्ये स्वीकृतत्वात् योगदर्शनस्य आरभ्य अनेन अभवत् इति निश्चिनुमः। तथा च तत्प्राक् योगदर्शनस्य प्रवक्ता न कश्चनासीदिति च ज्ञायते। तर्हि योगदर्शनस्य अयं हिरण्यगर्भः भवेत् इति चेत् तन्न। "योगे योगे तवस्तरं वाजे वाजे हवामहे" इत्यादि श्रुतिषु योगशब्दं तथा च कठ, श्वेताश्वतर इत्यादि उपनिषत्सु योगविषयः प्रदर्शन्ते। तद्यथा-

त्रिरुन्नतं स्थाप्य समं शरीरं हृदिन्द्रियाणि मनसा संनिवेश्य।
ब्रह्मोडुपेन प्रतरेत विद्वान् स्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि ॥ – (श्वे.उ. ७)

शतं चैका च हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्धानमभिनिःसृतैका।
तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विष्वङ्ङन्या उत्क्रमणे भवन्ति ॥ (कठ. ६-१६)

इत्यादि श्रुतिषु शरीरधारणं नाडी विशेषस्य परिज्ञानं, तथा च तत्र प्राणस्य संयोजनं, तेन अमतत्व प्राप्तिः इत्याद्याः योगदर्शनोक्त पदार्थाः प्रतिपादिताः दृश्यन्ते। उपनिषदां श्रुतित्वेन परिगृहीतत्वात् श्रुतीनां अपौरुषेयत्वेन अङ्गीकृतत्वाच्च योगदर्शनस्य कर्तृत्वेन हिरण्यगर्भस्य स्वीकारे

अपौरुषेयत्वेन प्रसिद्धस्य अङ्गीकृतस्य पौरुषेयत्वेन पुरुष कर्तृत्वेन च वदतो व्याघातः प्रसह्येन इति हिरण्यगर्भः न योगस्य कर्ता । प्रवक्तृत्वं तु स्वीकारयोग्यमेव श्रुतिषु प्रसिद्धिं गतानामेव युक्ति-तर्काभ्यां काव्यविशेषेण निबन्धनमेव कर्तृत्वम् । तत्कर्तृत्वं उपर्युक्त प्रवक्तृत्वस्य शब्दस्य अन्तर्गतं भवति । अतः याज्ञवल्क्यादि स्मतिषु उक्तरीत्या हिरण्यगर्भ एव योगस्य आदिमः इत्युक्तम् अनुगतम् सार्थक्यं च भवति ।

हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः – (म.भा.)
हिरण्यगर्भो द्युतिमन् य एष छन्दसि स्तुतः – (म.भा.)

महाभारतस्य आभ्यां युक्तिभ्यां ''हिरण्यगर्भस्समवर्तताग्रे'' इत्यस्मिन् श्रुतिषु श्रूयमाण हिरण्यगर्भ एव आदिमयोगप्रवर्तकः नान्यः तथा च न अनयोर्भेद इति च निश्चितं भवति ।

सांख्यस्य वाक्या कपिलः परमाभिः स उच्यते ।
हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः ॥ – (म.भा.)

इत्यस्मिन् महाभारतवचने सांख्यदर्शनस्य वक्तृत्वेन कपिलस्य योगवक्तृत्वेन च पृथक् उक्तं दृश्येत । अपि तु तत्कारणं सांख्ययोगाभिपन्नं ज्ञात्वादेवं मुच्यते सर्वपादैः ।

एकं च सांख्यं च योगं च यः

इति श्वेताश्वतर भगवद्गीता वचनयोः सांख्ययोगस्य एकदर्शनत्वेन स्वीकृतं दृश्यते । अतः सांख्ययोगदर्शन कर्तृषु विरोधः उपस्थापितं भवति । अनयोः एकैव कर्ता विभिन्नो वा इति । हिरण्यगर्भस्य नाम 'हिरण्यगर्भः समवर्तताग्रे' इति श्रुतावेव समुपलभ्यते ।

प्रभृतयः विद्वांसाः क्रि.पू. ..... वर्षे वेदः आसीत् तत् समयं वेदस्य कालमिति अभिप्रयन्ते । सांख्यस्य वाक्या कपिलः इति इयं उक्तिः महाभारतस्य वेदकालानन्तरं बहु अर्वाचीनं क्रि.पू. .... इति तत्कालं ते निश्चिनुवन्ति ।

अनेनापि हेतुना क्रमिक आविष्कारः अत्र दृश्यते। हिरण्यगर्भ इति श्रीमन्नारायणस्य ब्रह्मणश्च नाम कोशादिषु दृश्येत।

कोशे - **हिरण्यं परमं धाम हिरण्यस्य समानतः**
हिरण्यगर्भः स प्रोक्तः।

इत्यादिषु वचनेषु एवं च एतदुक्तं भवति- 'हिरण्यगर्भो भूगर्भः'। वेदेष्वपि संहिताकाले योगदर्शनः हिरण्यगर्भेन उक्तमासीत्। तत्कारणं सांख्ययोगाभिपन्नं इति श्वेताश्वतर उपनिषदि श्रूयमाणं वचनं संहिताकालानन्तरं उपनिषत्कालीन चेति उपनिषत्काले तेन हिरण्यगर्भोक्तं दर्शनं एव सांख्येति योगेति च पृथक् प्रसिद्धं गतौ स्तः। तथा सांख्ययोगस्य आदिप्रवर्तक हिरण्यगर्भः एतेति निगदितं भवति। अतः अनयोः पूर्वोक्त वचनयोः न विरोधः। अस्माकं तु मते वेदस्य अपौरुषेयत्वेन स्वीकृतत्वात् आधुनिकविमर्शकानामिव न तत् कालस्य निश्चयः।

ऋषिं प्रसूतं कपिलं यस्त्वमग्रे ज्ञाने बिभर्ति जायमानं च पश्येत्

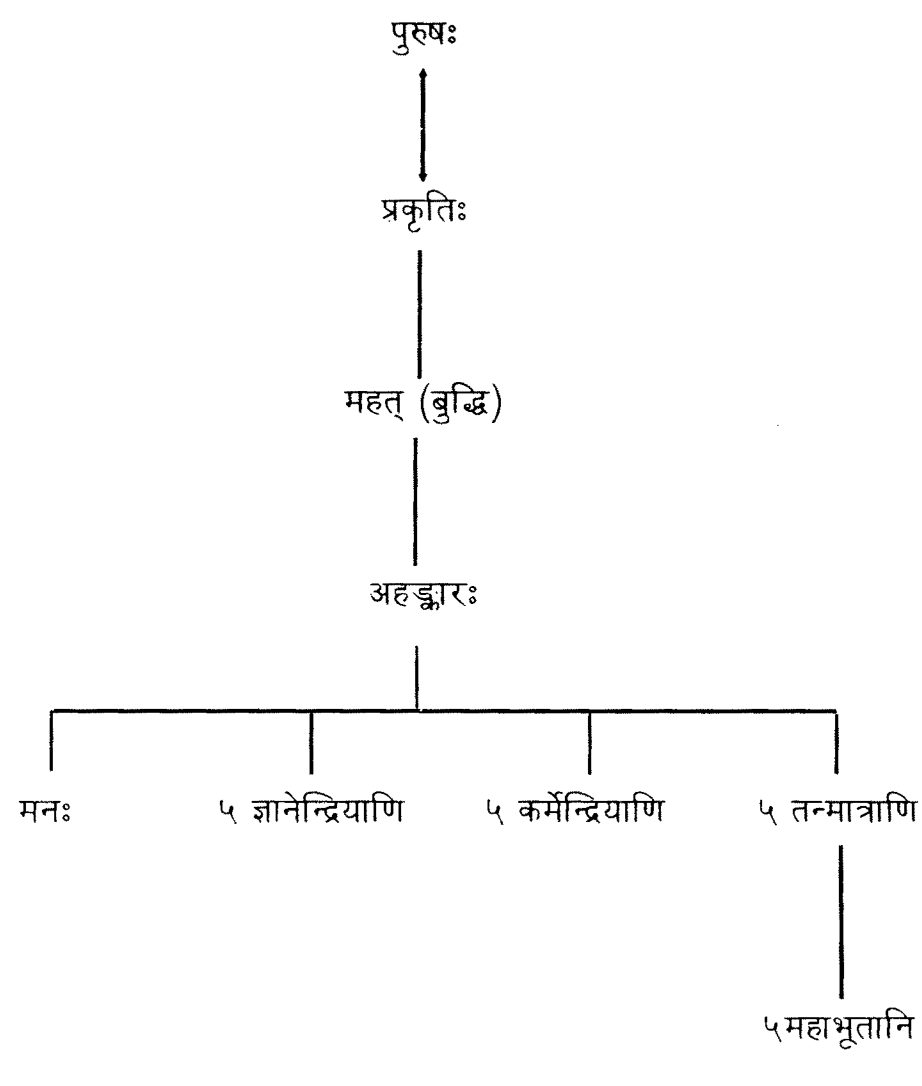
'कपिलोऽग्रज' इति पुराणवचनात् कपिलो हिरण्यगर्भो वा व्यपदिश्यते इति श्वेताश्वतरोपनिषद् श्रीशङ्कराचार्यवचनाच्च कपिलमेव हिरण्यगर्भः आसीदिति आचार्याभिप्राय उपोद्बलितया अवगम्यते। तत्र वयं तु ब्रूमः यत्रकुत्रापि श्रुतिषु कपिलैव हिरण्यगर्भः इति नोक्तः। श्री शङ्कराचार्यस्तु कपिलोग्रज इति पुराणवचनमनुसृत्य अग्रे जातः अग्रजः इति व्युत्पत्या च कपिल एव हिरण्यगर्भ इति निर्णीतवान् इति तत्सन्दर्भेण अस्माभिरनुमीयेत। यद्यपि विष्णोः कपिल इत्यपरनाम महर्षिः कपिलाचार्य इत्यत्र श्रूयते। नात्र हिरण्यगर्भस्य कपिल इति। अतः विष्णुरेव कपिलः। इत्यत्र न सन्देहः। अथवा सांख्ययोगप्रवर्तक आचार्य कपिलः वेदोक्त हिरण्यगर्भस्य अन्तरकालीनः तस्मात् भिन्नः इत्यपि सांख्यस्य वक्ता कपिलः उच्यते। इति महाभारत वचनात् न नु हिरण्यगर्भेव कपिल इति।

योगदर्शनस्य विकसन विषये हिरण्यगर्भस्य कपिलस्य च नामान्तरं पतञ्जलेः नामैव आचार्यत्वेन श्रूयते। यद्यपि कपिलानन्तरं महर्षेः पतञ्जलेः पूर्वं नारद, देवल, असित, वार्षगण्य, जैगीषव्य इत्यादिनां भगवद्गीता वचनादिषु (असितो, देवलो, व्यासः......) श्रूयते। तथापि तेषु क्रविकत्व प्रतिपादने न हेतवः भवन्ति। यतोऽहि तेषां कृतत्वस्य अप्रसिद्धाभावात्।

1. 4. साङ्ख्यशास्त्रस्य परिचयः

साङ्ख्यम् इत्युक्ते सम्यक् ख्यातिः इत्यर्थः । तस्मात् बुद्धिः इत्यस्मिन् अर्थे पर्यवसानं भवति । तदेव अस्मिन् शास्त्रे सङ्ख्यया उक्तम् । तत् सङ्ख्या तावत् २५ वर्तन्ते । अस्य प्रवक्ता कपिलमहर्षिः । परन्तु अयुता कपिलमहर्षेः साङ्ख्यं न दृश्यते । ईश्वरकृष्णकृत साङ्ख्यकारिका एव सर्वत्र दृश्यते । अत्र पञ्चविंशति तत्वान् अधोनिर्दिष्टवत् उक्तमस्ति ।

सृष्टिक्रमः



इति ।

प्रकृतेर्महांस्ततोऽहङ्कारस्तस्माद् गणश्च षोडशकः ।
तस्मादपि षोडशकान् पञ्चभ्यः पञ्चभूतानि ॥ – (सां.का. २२)

इति । मूलप्रकृतिः तस्मात् अहङ्कारः । तस्मात् षोडशगणाः । मनः, पञ्चज्ञानेन्द्रियाणि, पञ्चकर्मेन्द्रियाणि, पञ्चतन्मात्राणि तत्रापि पञ्चतन्मात्रेभ्यः पञ्चमहाभूतानि इति २४ तत्वानि भवन्ति । पुरुषस्तु स्वतन्त्रः । तदेव प्रकृति विकृतिरूपेण कथं भवति इति उक्तं यथा-

मूलप्रकृतिरविद्यामहदाद्याः प्रकृतिविकृतयः सप्त ।
षोडशकस्तु विकाराः न प्रकृतिर्नविकृतिः पुरुषः ॥ – (सां. का. २)

अत्र स्पष्टीकृतं यत् पुरुषस्तु न प्रकृतिः या न विकृतिः- सः केवलं साक्षी भवति इति निर्दुष्टतया उक्तम् । अत्र कथं सृष्टिः प्रवर्तते इत्युक्ते त्रिगुणम् एव अस्य कारणम् । प्रकृतिस्तु त्रैगुण्यरूपेण वर्तते । तत्र त्रिगुणम् । सदा भवति परन्तु यदा सत्वगुणाधिक्यं भवति सृष्टिः प्रराभ्यते । सृष्टिक्रमात् पूर्वं यत्र वर्तते तदेव प्रकृति अवस्था। अत्र त्रिगुणाः विद्यन्ते यथा इत्युक्तम् ।

प्रीत्यप्रीतिविशादान्मकाः प्रकाशवृत्तिनियमार्थाः ।
अन्योन्याभिभवाश्रयजननमिथुनवृत्तयश्च गुणाः ॥ – (सां.का. १२)

गुणानां रूपाणि तावत् सुख, दुःख मोहात्मिका भवन्ति । ते क्रमशः प्रकाश, प्रवृत्ति, नियमनार्थाः । वर्तन्ते। तथा एकं अन्यं अभिभवाश्रय, जनन, मिथुनवृत्तयादि गुणेन विद्यमानाः वर्तन्ते ।

गुणानां स्वरूपस्तावत् अधोनिर्दिष्टवत् वर्तते-
सत्वं लघुप्रकाशकमिष्टमुपष्टम्भकं चलं च रजः ।
गुरुवरणकमेव तमः प्रदीपवच्चार्थतो वृत्तिः ॥ – (सां.का. १३)

सत्वं तु लघु, प्रकाशकं, इष्टम् इत्युक्ते सुखस्वरूपं भवति । रजोगुणस्तावत् उत्तेजकम्, चलं भूत्वा दुःखस्वरूपं भवति । तमोगुणस्तावत् गुरु, वरणकम् मोहरूपात्मकं भवति । एवं विद्यमानेऽपि एकं अन्यं प्रकाशितं करोति । यदा अन्यगुणेन साकं भवति सर्वदा स्वतन्त्रतया न भवति। कथं कार्यरूपेण भवन्ति। इत्यस्यैव उदाहरणं वर्तते यथा प्रदीपवच्चार्थतो वृत्ति। प्रकाशार्थं

दीपः वर्ति, तैल, अग्निना कथं प्रज्वाल्यते तथा इति विवृतं साङ्ख्यशास्त्रे। इत्युक्ते पुरुष प्रकाशनार्थमेव इदं सर्वं न तु अन्यथा। अत्र पुरुषबहुत्वमेव अङ्गीकृतम् यथा-

जन्ममरणकरणानां प्रीतिनियमादयुगपद् प्रवृत्तेश्च ।
पुरुषबहुत्वं सिद्धं त्रैगुण्यविपर्ययाच्चैव ।। – (सां.का. १७)

जन्म, मरण, तथा अन्तःकरण, इन्द्रियाणि, भिन्नभिन्न नियमेन विद्यमानत्वात्, एकत्रैव एकदा प्रवृत्तिः नास्ति इति कारणात्, तस्य कारणं त्रिगुणं इत्युक्तत्वात्। गुणानां भेदेन पुरुषबहुत्वं प्रतिपाद्यते।

एतदेव अन्य ग्रन्थेषु उक्तं अधो निर्दिष्टवत् वर्तते ।
वायुर्यथैको भुवनं प्रविष्टो रूपं रूपं प्रतिरूपो बभूव ।
एकस्तथा सर्वभूतान्तरात्मा रूपं रूपं प्रतिरूपो बहिश्च ।। – (कठ २/२/४०)

उपद्रष्टानुमन्ता च भर्ता भोक्ता महेश्वरः ।
परमात्मेति चाप्युक्तो देहेऽस्मिन् पुरुषः परः ।। – (गीता. १३-२१)

य एनं वेत्ति पुरुषं प्रकृतिं च गुणैः सह ।
सर्वथा वर्तमानेऽपि न स भूयोऽभिजायते ।। – (गी. १३-२३)

एवं विद्यमान साङ्ख्यशास्त्रे अधस्तात् निर्दिष्टवत् २६ तत्वानि वर्तन्ते।

१. पुरुषः, २. प्रधान (प्रकृति), ३. महत्तत्व, ४. अहङ्कारः ५. मनः, ६. शब्द, ७. स्पर्श, ८. रूप, ९. रस, १०. गन्ध, ११. आकाश, १२. वायु, १३. तेजस्, १४. जल, १५. पृथिवी, १६. श्रोत्र, १७. त्वक्, १८. त्वक्, १९. चक्षुस्, २०. रसन, २१. घ्राण, २२. वाक्, २३. पाणि, १४. पाद, २५. पायु, २६. उपस्थ।

इत्युक्ते उपादानकारणात् प्रकृति; कार्ये विकृति ईदृश धर्मेषु शून्यत्वं इत्युक्त्वा अनुभवरूपरूपः यथा पुरुषः।

४. प्रकृति विकृतयः इति।

एवं विद्यमान साङ्ख्यशास्त्रे मुख्यं तत्वं इत्युक्ते सत्कार्यवादः अत्र कारणमेव कार्यरूपत्वेन परिणमते तस्मात् कार्यकारणे अभेदः सत्यत्वं च सिद्धं भवति। क्षीरमेव दधिर्भवति। बीजे एव वृक्षं सूक्ष्मतया भवति। एवं कार्यकारणे अनन्यत्वं उक्तत्वात् तिलादेव तैलं मृद् एव घटस्य कारणं इत्यादिवत् नैऋत्यं सिद्धम्। तस्मात् सत्कार्यम् इति उक्तं कारिकायाम् यथा-

असदकारणादुपादानग्रहणात्सर्वसम्भवाभावात् ।
शक्तस्य शक्यकरणात् कारणाभावाच्च सत्कार्यम् ।।

इति। अस्मिन् शास्त्रे मोक्षस्वरूपस्तावत् यथा- प्रकृतितत्वात् प्रथमतया सृष्टिक्रमे परिणमितं बुद्धिः अन्तःकरणः। अत्रैव दुःखादयः भवन्ति। अस्मिन् बुद्धौ पुरुषस्य तादात्म्यसम्बन्धात् सुखदुःखादयः पुरुषे आरोपितं भवति। अस्मिन् सम्बन्धमेव संसारः। आत्मा सुखदुःखवान् इति प्रतीतिः। गुरूपदेशादि प्रकृति पुरुष विवेकज्ञानं यदा भवति तदा बुद्धिः नष्टं भवति तदानीं सुखदुःखादयः पुरुषे न भवन्ति। एवं रीत्या विद्यमान पुरुषस्य परिशुद्धावस्था एव मोक्षः।

1. 5. योगदर्शनस्य उगमः

सत्स्वपि योगशब्दस्य बह्वर्थस्य ''साम्प्रतं सर्ववृत्तिनिरोधात्मकस्य समाध्यर्थः परिगृह्यते ।'' 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' सर्ववृत्तिनिरोधे तु असम्प्रज्ञानसमाधिरिति सूत्रभाष्य उक्तिभ्याम्। विभिन्नात्मकेषु समाध्यवस्थासु तत्तत् समाधेः उक्तफलस्य प्राप्तिः योगपरम्पयविधिः तत्र तत्र प्रदर्शितं भाष्यादिषु दृश्यते। तद्यथा- ''सत्वपुरुषयोरन्यतासङ्कीर्णयोः'' ''प्रत्ययाविशेषो भोगः'' परार्थत्व स्वार्थसंयमात् पुरुषज्ञानम्। तयोरत्यन्तासङ्कीर्णयोः प्रत्ययविशेषो भोगः पुरुषस्य दर्शितविजयत्वात् इत्याभ्यां सूत्र भाष्य उक्तिभ्याम्। एवं च योगदर्शनोक्ताः २६ पदार्थाः समाधौ साक्षात्कृतां भवन्ति योगिनः इति तत् साक्षात्कार करणत्वेन चित्तवृत्तिनिरोधात्मकेन च समाधीयते

अस्मिन् इति व्युत्पत्या समाधिशब्दः योगस्य दर्शनार्थकत्वं न जहाति। अपि तु तस्मादेव अस्य योगस्य दर्शनत्वेन स्वीकृतः दृश्यते।

1.6. महर्षि पतञ्जलिः कालश्च

आधुनिक विचारकेषु जे.एच्. वुड्स् नामकः पाश्चात्य संशोधकः अस्य जीवनकालं ई. ३००-४०० मध्ये आसीदिति मन्यते । तथापि पातञ्जलमहाभाष्य चरकप्रतिसंस्कृतैः मनोवाक्कायदोषाणां हन्त्रे अहीपतये नमः इति चक्रपाणिदत्तेन स्वग्रन्थे रचितं श्लोकं दृश्यते।

अपि च वैय्याकरणपरम्परायां-

वाक्यकारं वररुचिं भाष्यकारं पतञ्जलिं
पाणिनीं सूत्रकारं च प्रणतोऽस्मि मुनित्रयम् ॥

इति महाभाष्यकर्तृत्वेन संस्तुतिः दृश्यते। अन्यत्र-

योगेन चित्तस्य पदेन वाचा मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥

इति योगशास्त्रे, व्याकरणशास्त्रे, वैद्यशास्त्रेऽपि ग्रन्थप्रणीतृत्वेन पतञ्जलिः अवगम्यते । महाभाष्यकारस्य समयः पाणिन्यनन्तरं इत्यत्र न संशयः। अपि च ''अथ योगानुशासनम्'' इति योगशास्त्रस्य आदिमसूत्रं अथ शब्दानुशासनम् इति महाभाष्यस्य आदिमः पङ्क्तिः तस्य अवलोकनेन एतद् विज्ञायते यत् अनयोः कर्ता एकैव इति। उभयत्रापि अनुशासनशब्दस्य अथ शब्दस्य च प्रयुक्तत्वात् अथ शब्दस्य अधिकारार्थत्वेन उभयत्र स्वाकाञ्च महर्षिः पतञ्जलिरेव तयोः कर्ता इति निश्चिनुमः। वैद्यकीयशास्त्रे तु अस्य ग्रन्थस्य नाम्नाः प्रसिद्धिः साम्प्रतं नास्ति एव। तथापि चरकसंहितायाः टीकाकारेण चक्रपाणिदत्तेन चरकसंहितायाः विषयसम्बन्धित्वेन तदाधारभूतः आयुर्वेदविषयकःपतञ्जलिकृतः ग्रन्थः आसीदिति अनुमिमः।

एवं च पाणिनिसूत्रमाधारीकृत्य महाभाष्यः रचितः। महाभाष्यकार पतञ्जलिरेव योगसूत्रकार इति अङ्गीकृत्य तत्कालनिर्णयं क्रियते चेत् क्रि.पू. ६०० पाणिनेः काल इति भारतीयानां अभिप्रायः । तदनन्तरग्रन्थस्य भाष्यस्य अवलोकने प्रतीयते तद् भाषाविषयस्य च वैशिष्ट्येन क्रि.पू.

द्वितीयशतमानाद् तृतीयशतमानपर्यन्तं पतञ्जलेः कालं आसीदिति। समयावसरे इतोप्यधिकविचारः समुपलभ्यते चेत् तदत्र संयोजयतः।

1.7. पतञ्जलेः पूर्वं योगशास्त्रस्य परिचयः

वैदिकसाहित्ये आदिमे संहिताभागे अतिसूक्ष्मरूपेणवर्तमानः योगविषयः उपनिषत्काले विस्मृतिं अवाप। तत्र कठोपनिषदः द्वितीयतृतीय वल्योः छन्दोभ्योपनिषदि अष्टमाध्याये सङ्कलितमस्ति। अपिच मण्डलब्राह्मणोपनिषद् पर्यन्तं योगस्य विषयः योगविषयात् विषयीकृत्य प्रतिपादयन् तत् स्तौति। योगविषयानधिकृत्यैव योगोपनिषदिति नामा साम्प्रतं दरीदृश्यते लोके। एवं क्रमेण उपनिषत्काले विस्मृतिं गत्वा तदर्थाविष्करणामैव अवाप। तत्रादौ सूत्रकारः अस्य दर्शनस्य पतञ्जलिरेव। अथ योगानुशासनम् इत्यारभ्य पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति। इत्यन्तं तत्र समाधिपाद इति प्रथमपादः। अस्मिन् पादे समाधिशब्दार्थविचारः, शास्त्रप्रमाणानि, योगोपायः, योगान्तराया इत्यादि विषयाः निबद्धाः।

द्वितीये साधनतात्मके पादे सर्वविध योगिनां उचित साधनानि विवृतानि। क्रियायोगः, अष्टाङ्गयोग इत्यादीनां अभ्यास विषयेषु समुचितं मार्गदर्शनं दत्तमस्ति। अत्र अभ्यास, वैराग्य, विवेक विषयेषु सूत्रकारः प्राधान्यत्वं दर्शितवान्। तेन चित्तवृत्तिनिरोधः भाति इति। तथैव तत्प्रयोजनानि प्राणायामादीनां विचाराः सङ्कलिताः सन्ति। विभूतिपाद इति तृतीयस्य नाम। अत्र विभिन्नानां समाधीनां साधनानां फलत्वेन प्रसिद्धिं गतानां सिद्धीनां सुस्पष्टनिरूपणं कैवल्यनिर्वचनं विवेकज्ञाननिरूपणं इत्यादिविषयाः आबद्धाः सन्ति।

चतुर्थोयं कैवल्यपादः। अस्य दर्शनस्य उद्देशत्वेन ख्यातस्य परमपुरुषार्थस्य कैवल्यस्य सुस्पष्टं निर्वचनं तदर्थप्रतिपादनं च कृतमस्ति। चतुर्विधात्मकानां कर्माणां बाह्यपदार्थानां सत्ता

जीवन्मुक्तीनां मनोवृत्ति इत्यादीनां निरूपणं कृत्वा धर्ममेधः समाधिः कैवल्यरूपव्यवस्था च सूत्रात्मकेन सङ्कलिताः दृश्यन्ते ॥

1. 8. पतञ्जलेः पश्चात् योगशास्त्रस्य परिचयः

पतञ्जलिस्तु योगशास्त्रस्य प्रवक्ता । ततः पूर्वं शास्त्रत्वं नासीत् योगस्य । स एव सूत्रान् लिखित्वा शास्त्रत्वं उक्तारि इत्यादि विषयाः पुर्वमेव निरूपितमस्ति । अत्र तु अधुनातनकाले विद्यमान तथा तदनन्तर काले वृद्धिङ्गताः प्रमुख भागाः यो वर्तन्ते तानेव सूक्ष्मतया प्रतिपादितोऽस्ति । तत्रापि प्रमुखतया अधोनिर्दिष्टाः योगाः वर्तन्ते । राजयोगः, हठयोगः, कर्मयोगः, भक्तियोगः, कुण्डलिनीयोगः, मन्त्रयोगाश्च भवन्ति ।

राजयोगः -

राजृ दीप्तौ इति धातोः निष्पन्नं पदं 'राज' इति । अस्य अर्थः भवति स्वयम्प्रकाशवान् इति । तदर्थं राज्ञः विद्यमान गुणाः आवश्यकानि भवति। तैः तावत् स्वयमेव संयमनेन सम्पादितानि गुणानि अन्यथा राजा भवितुं नार्हति इति । तदर्थं संयमनम् आवश्यकं वर्तते । संयमनेनैव स्वयं प्रकाशितो भवति नान्यथा । तदर्थं विद्यमान सर्वेगुणाः एकत्र राजयोगशब्देन व्यवहारः । एतत्तु पतञ्जलेः अनन्तरं जातं न तु पूर्वम् । अत्र विद्यमान गुणाः अधोनिर्दिष्टवत् वर्तन्ते । यथा-

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान, समाधि इति पतञ्जलेः अष्टाङ्गयोगमेव भवति । अस्यैव नामान्तरम् अष्टाङ्गयोगः, पातञ्जलयोगः, पातञ्जलदर्शनम्, राजयोगः इत्यादयः भवति। एतत्तु योगशास्त्ररीत्या अतीव सुखकरः मार्गः तथा व्यवस्थितरीत्या विद्यमानश्च भवति सर्वश्रेष्ठमपि इति मत्वा श्री योगिराज सदाशिवब्रह्मेन्द्रसरस्वतीमहोदयः उक्तं 'राजत्वात् राजयोगः' इति। अत्र उक्त यमनियमादीनां अष्टाङ्गयोगानां परिचयः अस्मिन्नेव प्रबन्धे अन्यत्रापि वर्तते इति मत्वा अत्र पुनः न दीयते ।

हठयोगः- अस्य कालस्तावत् क्रि.श. ९ शतकादारभ्य १४ शतकपर्यन्तं उच्छ्रायकाल इति चरित्रकाराः वदन्ति । परन्तु तदनन्तरकालेऽपि तस्य आविष्काराः ग्रन्थानां रचना इत्यादयः दृश्यन्ते । परन्तु अस्मिन् विभागस्य मुख्यांशाः सर्वत्र एकरूपेण स्वीकृतमस्ति । अभ्यासक्रमे तु अङ्गानां सङ्ख्ये तावत् व्यत्यासः दृश्यते । अभ्यासविषये व्यत्यासः नास्ति ।

हठयोग इत्यत्र ह तथा ठ इति अक्षरद्वयमस्ति । ह इत्यस्य सूर्यनाडी ठ इत्यस्य चन्द्रनाडी इति व्यवहारः । उभय नाड्यौ प्राणः चलति । तस्य संयोग एव हठयोगः । इति तदर्थं ये ये अभ्यासक्रमाः वर्तन्ते तानेव मिलित्वा हटयोगाभ्यास इति व्यवहारः । तथा चोक्तं गोरक्षणायेन सिद्धसिद्धान्तपद्धतौ

हकारः कीर्तितः सूर्यठकारश्चन्द्र उच्यते ।
सूर्याचन्द्रमसोर्योगाद्धठयोगो निगद्यते ।।

तत्प्रतिपादिका विद्या हठयोगविद्या, हठयोगशास्त्रमिति ।

उपर्युक्त इडापिङ्गलयोः एव चन्द्र, सूर्य, वाम, दक्षिण इत्यादि व्यवहारः अपि दृश्यते । अधुना उपलभ्यमान ग्रन्थेषु मुख्यतया हठयोगप्रदीपिका, घोरण्डसंहिता, शिवसंहिता, सिद्धसिद्धान्तपद्धतिः, अमरौघशासनम्, गौरक्षशतकम्, विज्ञानभैरवादयः प्रमुखाः वर्तन्ते। अत्रापि हठयोगप्रदीपिका तथा घेरण्डसंहिता प्रमुखतया स्वीकृतमस्ति ।

हठयोगप्रदीपिकाकारः स्वात्मारामः वदति मङ्गलश्लोके एक यथा-

श्री आहिनायाय नामोऽस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ।
विभ्राजते प्रोन्नतराजयोगमारोढुमिच्छोरधिरोहणीव ।।

– (ह.यो.प्र. १/१)

गिरिजायै आदिनाथकृतो हठविद्योपदेशो महाकालयोगशास्त्रादौ प्रसिद्धः । एवं विद्यमान

हठयोगस्य प्रयोजनं राजयोगं आरोढुं इत्येव प्रथमतः उक्तवान् तस्मात् राजयोगस्थिति प्राप्तुम् एव हठयोगः ।

इत्येव स्पष्टम् । तदेव व्याख्यानमस्ति यथा-

प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ।
केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते ॥ – (ह.यो.प्र. १/२)

भ्रान्त्याबहुमाध्वान्ते राजयोगमजानताम् ।
हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ॥ – (ह.यो.प्र. १/३)

एवं "हठ विना राजयोगः" इति द्वितीयाध्यायेऽपि उक्तवान् । तस्मात् स्पष्टं यत् राजयोग प्राप्त्यर्थमेव हठयोग न तु अन्यथा । तदर्थं हठयोगप्रदीपिकायां अभ्यासक्रमः वर्तते यथा-

आसन, प्राणायाम, बन्धमुद्रादयः, धारण, ध्यान, नादानुसन्धानम् इति षडङ्गाः उक्ताः वर्तन्ते । प्रथमम् सोपानं भवति आसनम् । अन्तिमं तु नादानुसन्धानम् । एतेषां अभ्यासादयः विवरणतया हठयोगग्रन्थेषु उक्तमस्ति । तदनन्तरकाले तावत् ते षट्कर्माणि इति व्यवहारः । अभ्यासे तावत् भेदाः निरूपताः वर्तन्ते । हठयोगानुसारेण शरीरं ५२००० नाड्याः सन्ति । तेषां मलशोधनं करणीयं प्रथमतः । तदनन्तरमेव ध्यानादीनां अभ्यासः । प्रथमतः नाडीशुद्धिः कार्यः । अन्यथा प्राणसञ्चारः नाडीषु न भवति इति तदेव उक्तं यथा-

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो मध्यगः ।
कथं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत् ॥

एवं अभ्यासेन नाडीगणाः शुद्धाः भवन्ति । तदानीं मूलधारे सुप्तां कुण्डलीं सुषुप्तायां नेतुं शक्यते । तद् यदा सहस्रारं प्रतिष्ठापितुं भवति तदानीं मोक्ष इति ।

यदा मध्यनाड्यां प्राणः चलति तदेव राजयोगश्च आरम्भ इत्यपि तेषां आदायः । तस्मात् अत्र प्राणसंयमनेन कुण्डली जागरणं तु प्रमुखं भवति । तदर्थं शरीरशुद्धि, नाडीशुद्धि, इन्द्रियादीनां शुद्धिः, मनःशुद्धि इत्यादि विचाराः विवृतमस्ति ।

अभ्यासक्रमाः प्रमुखतया अधोनिर्दिष्टरूपेण सन्ति ।

आसनानि - ३२

क्रियाः - ६

प्राणायामाः - ७

बन्धाः मुद्राश्च - १०

धारणा - ५

ध्यानप्रकाराः - ५

नादानुसन्धानम् - २

एवम् अभ्यासेन अः स्थानं प्राप्यते तस्य वर्णनं करोति यथा-

सर्वे हठलयोपाया राजयोगस्य सिद्धये ।
राजयोग समारूढः पुरुषः कालवञ्चकः ।। – (ह.यो.प्र. ४/१०३।।)

यावन्नैव प्रविशति हरन्माठतो मध्यमार्गे
यावद् बिन्दुर्न भवति दृढः प्राणवातप्रबन्धात् ।
यावद् ध्याने सहजसदृशं जायते नैव तत्वं
तावज्ज्ञानं वदति तदिदं दम्भमिथ्याप्रलापः ।। – (ह.यो.प्र. ४/११४।।)

इति । एवं हठयोगस्तु राजयोगपदप्राप्त्यर्थमेव इति उक्तवान् अवगन्तुं शक्यते यत् नाममात्रं भिन्नम् उद्देशस्तु एकएव इति ।

कर्मयोगः

यतोऽभ्युदयनिःश्रेयससिद्धिः स धर्मः (वैशेषिक) इति व्याहरता महर्षिणा कणादेन, भोगापवर्गार्थं दृश्यम् (यो.सू. २-१६) इति प्रतिपादयता महर्षिणा पतञ्जलिना साध्विदं निर्दिश्यते यद् जीवनस्य लक्ष्यं लौकिकपारलौकिकोभयसुखावाप्तिः । नान्तरेण कर्म लौकिकी पारलौकिको वा सिद्धिः साध्या । कर्मणैव जीवनस्य साफल्यम् । कर्मैव स्वाभीष्टसाधनपुरःसरं मोक्षावाप्तिमपि

साधयति । अत एव यजुर्वेदे आदिश्यते यत् कर्माणि कुर्वन्तेव शतवर्षं यावद् जिजीविशेत् । निष्कामकर्मभावनया कर्मकरणेन न बन्धनावाप्तेः न च कर्मफला-

वलेपः । उक्तं च

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविशेच्छतं समाः ।
एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे ।। – (यजु. ४०-२)

कार्यप्रवृत्तिमन्तरेण जीवने न किञ्चित् साफल्यं न दृश्यते । अत एव कर्मणोऽनिवार्यं त्वं शस्यते निर्दिश्यते च । उक्तं च नियतं कुरु कर्म त्वं कर्म ज्यायो हयकर्मणः शरीरयात्रापि च ते न प्रसिद्ध्येदकर्मणः ।। (गीता. ३-८)

कृतेऽपि कर्मणि कथमिव कर्म बन्धसाधनं न स्यात् इति जिज्ञासायां प्रोच्यते यत् इन्द्रियनिग्रहपुरःसरं अनासक्यभावतया कृतं कर्म न बन्धनहेतुत्वं भजते अतएवोच्यते-

यस्त्विन्द्रियाणि मनसा नियम्यारभतेऽर्जुन ।
कर्मेन्द्रियैः कर्मयोगमसक्तः स विशिष्यते ।। – (गी. ३-६)

एवं गीतायां प्रतिपाद्यते यद् मानवेन स्व जीवन निर्वाहार्थम्, आजीविका सञ्चालनार्थम्, वृत्ते प्रवर्तनार्थं कर्म कार्यम् । तच्च अनासक्ति भावनया विधेयम्, न च कलाभिलाषस्तत्र श्रेयस्करः । फलकामनाभावेऽपि अकर्मणि प्रवृत्तिः सर्वथा दुःखायैव । अतएवोच्यते-

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोस्त्वकर्मणि ।। – (गी. २-४७)

कर्मसु कौशलमेव योगः । किमत्र कर्मकौशलेनाभिप्रेतम्? कुशान् लाति छिनत्ति इति कुशलः । यथा आवधानेन तीक्ष्णकुशाग्रच्छेदनेन कुशलत्वं सिद्ध्यति तथैव कर्मविषयेऽपि कुशलत्वम् इष्यते । कर्म द्विविधम्- १. सुखोदर्कं २. दुःखोदर्कं च । सकामभावनया फललिप्सया च क्रियमाणं कर्म मनोऽनुकूल-फल-लाभाभावे दुःखोदर्कम् । १. निष्कामभावनया च क्रियमाणं कर्मफलेऽप्साभावात्

सुखोदर्कं सुखसाधकं च। अतएव भगवता कृष्णेन सन्दिश्यते यत् ज्ञानपूर्वकं कृतं कर्म पापपुण्यात्मकं द्विविधमपि फलं परिजहाति । एतादृशं कर्म कौशलने सम्पादितं प्रोच्यते ॥ एतदेव योगस्य स्वरूपम् । उक्तं च-

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते ।
तस्माद् योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ॥

यत्र निष्कामभावना तत्र शाश्वती शान्तिः । अन्यत्र च सकामत्वेन बन्धनम् । अतः कथं कार्यं कार्यम् इति जिज्ञासाय कमलपत्रनिदर्शनेन विषयोऽयं विशदीक्रियते ॥ यथा सलिलस्थमपि पद्मपत्रं न सलिलेन लिप्यते, तथैव अनासक्तभावेन कृष्णार्पणबुद्ध्या च कृतं कर्म न दोषाय, न बन्धनाय ।

ब्रह्मण्यादाय कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः ।
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥ – (गी. ७-२०)

युक्तः कर्मफलं त्यक्त्वा शान्तिमाप्नोति नैष्ठिकीम् ।
अयुक्तः कामकारेण फले सक्तो निबद्ध्यते ॥

मुक्तिकोपनिषादि विनयोऽयं महता विस्तरेण विविच्यते । तत्र चैवं प्रतिपाद्यते यदियं वासनासरित् शुभाशुभाभ्यां मार्गाभ्यां प्रचरति, सा शुभे पथि नियोज्या। यदा वासनेयं अशुभाद् निवर्त्य शुभे पथि नियुज्यते तदा सर्ववासनाक्षयाद् तदा मुक्तिपदलाभे भवति। सेयं वासना विविध जन्मसम्बद्धा। इयं चिराभ्यासयोगेन क्षीयते। यावद् वासना समुदयो न तावद् मानसिकि शान्तिः । वासना विनाशे तु चेतः शान्तार्चिर्दोष इव शमम् उपैति । वासना हेतोरेव प्राणसञ्चारः, तेन च वासना, तथा च चित्तवीजाङ्कुरोदगामः। चित्तवृत्तस्य द्वे बीजो-प्राणस्पन्दनं वासना च। द्वयोरेकस्यापि निग्रहे द्वयोरेव विनाशः सञ्जायते । अस्य संसारवृक्षस्य मन एव मूलम् । तदेव सङ्कल्परूपेण प्रतिपुरूपम् अवतिष्ठति । तस्योपशमने संसारवृक्षस्य विनाशः सञ्जायते । वासनायै बन्धनम्, वासनाक्षयेण च मोक्षः । उक्तं च-

शुभाशुभाभ्यां मार्गाभ्यां वहन्ती वासनासरित् । (मुक्तिको ५)
पौरुषेण प्रयत्नेन योजनीया शुभे पथि ।। (मुलि ६)
वासनाविलये चेतः शममायाति दीपवत् । (मु. १७)
द्वे बीजे चित्तवृक्षस्य प्राणस्पन्दनवासने ।।
एकस्मिंश्च तयोः क्षीणे क्षिप्रं द्वे अपि नश्यतः ।। (मु. २७)

अस्य संसारवृक्षस्य मनो मूलमिदं स्थितम् ।
सङ्कल्प एव तन्मन्ये सङ्कल्पोपशमने यत् ।। (मुक्ति ३७)

बन्धो हि वासना बन्धो मोक्षः स्याद् वासनाक्षयः । (मुक्ति ६८)
एवं कर्मयोगस्य तथा कर्मणः बन्धमोक्षविषये विवरणम् दृश्यते ।।

भक्तियोगः

भक्ति इति शब्दः भज सेवायां इति धातोः निष्पन्नं पदम् । अस्य सेवनम् इति अर्थः । भक्तिस्तु विविध प्रकाराः । भगवद्गीतायां श्रीकृष्णः भक्तियोगो नाम एकस्मिन् अध्याये सर्वविधान् समीचीनतया वर्णितवान् । तथैव नारदभक्तिसूत्रः, शाण्डिल्यभक्तिसूत्रः, भागवतपुराणम्, वेद उपनिषदादिषु दृश्यते । परन्तु स्पष्टतया भगवद्गीता तथा उपनिषत्सु वर्तते । तत्र भक्तिर्नाम विशेषप्रेमरूपा इत्येव वर्णितं भवति । भगवद्गीतायाम् उक्तं भवति यथा-

चतुर्विधा भजन्ते मां जनाः सुकृतिनोऽर्जुन ।
आर्तो जिज्ञासुरर्थार्थो ज्ञानी च भरतर्षभ ।। – (गी. ७-१६)

तेषां ज्ञानी नित्ययुक्त एकभक्तिर्विशिष्यते ।
प्रियो हि ज्ञानिनोऽत्यर्थमहं स च मम प्रियः ।। – (गी. ७-१७)

इति । अत्र चतुर्विधाः भक्त्याः भवति यथा आर्तः, जिज्ञासुः अथार्थी तथा ज्ञानी इति । तत्र ज्ञानी सर्वश्रेष्ठः भवति । तथापि अन्यैः यदा भक्तिपथे यजन्ति तदा मे प्रिया एव भवन्ति इति । भक्ते अन्य वैशिष्ट्यान् एवं उक्तमस्मि ।

वेदेषु यज्ञेषु तपस्सु चैव दानेषु यत्पुण्यफलं प्रदिष्टम् ।
अत्योति तत्सर्वमिदं विदित्वा योगीपरं स्थानमुपैति चाद्यम् ।। – (गी. ८-३८)

यान्ति देवव्रता देवान् पितृन्यान्ति पितृव्रताः ।
भूतानि यान्ति भूतेज्या यान्ति मद्याजिनोऽपि माम् ।। – (गी. ९-२५)

न वेदयज्ञाध्ययनैर्न दानैर्न च क्रियाभिर्न तपोभिरुग्रैः ।
एवं रूपः शक्य अहं नृलोके द्रष्टुं त्वदन्येन कुरुप्रवीर ।। – (गी. ११-४८)

नाहं वेदैर्न तपसा न दानेन च चेज्यया ।
शक्य एवं विधो द्रष्टुं दृष्टवानसि मां यथा ।। – (गी. ११-५३)

भक्त्या त्वनन्यया शक्य अहमेवं विधोऽर्जुन ।
ज्ञातुं द्रष्टुं च तत्वेन प्रवेष्टुं च परन्तप ।। – (गी. ११-५४)

सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ।
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ।। – (गी. १८-६६)

महान्मानस्तु मां पार्थ दैवीं प्रकृतिमाश्रिताः ।
भजन्त्यनन्यमनसो ज्ञात्वा भूतादिमव्ययम् ।। – (गी. ९-१३)

एवं भगवद्गीतानुसारेण भक्तिस्तु येनकेनापि उपदेष्टव्यं नास्ति स्वयमेव अविर्भू च ब्रह्मविजये जिज्ञासा भवति चेत् तदापि साधुरेव भवति । तस्य इत्थमेव भवेत् इति नियमः नास्ति । नारद भक्तिसूत्रे ८४ सूत्राणि सन्ति । तत्र अधोनिर्दिष्टवत् व्याख्यातम् वर्तते ।

अथातो भक्ति व्याख्यास्यामः (१)

सा त्वस्मिन् परमप्रेमरूपा (२)

अमृतरूप च (३)

यल्लब्ध्वा पुमान् सिद्धो भवति, अमृतो भवति, तृप्तो भवति ।। (४)

एवं रीत्या विद्यमान भक्तिः परा अपरा इत्यादिरूपेण विभक्तं वर्तते । अन्न परा भक्तिः या अपरा भक्तिः उभावपि श्रेष्ठमेव । परन्तु तस्य तस्य सामर्थ्यानुसारेण भवितव्यमेव । एवं विद्यमान भक्तिः सर्वश्रेष्ठम् इति उक्तम् यथा-

सा तु कर्मज्ञानयोगेभ्योऽप्यधिकतरा (२५) इति उक्तवान् कर्मयोग, ज्ञानयोगादपि श्रेष्ठं भक्तियोगमेव इति। विष्णुपुराणे उक्त रीत्या भक्तेः विविध प्रकाराणि उक्तानि यथा-

१. श्रवणम् (२. कीर्तनम् (३. स्मरणम् (४. पादसेवनम् (५. अर्चनम् (६. वन्दनम् (७. दास्यम् (८. सख्यम् (९. आत्मनिवेदनम् इति नवधा भक्तिः। एतदेव भागवते विविधप्रकारेण अभ्यासेन समाधिः भवति इति उक्तं यथा-

१. गुणमाहात्म्यासक्ति (२. रूपासक्ति (३. पूजासक्ति (४. स्मरणासक्ति (५. दास्यासक्ति (६. सख्यासक्ति (७. वात्सल्यासक्ति (८. कान्तासक्ति (९. आत्मनिवेदनासक्ति (१०. तन्मयासक्ति (११. परमविरहासक्ति इति।

रागात्मिकी भक्तौ विविधस्तराः वर्तन्ते यथा-

स्तम्भ, स्वेद, रोमाञ्चन, स्वरभङ्ग, कम्प, वैवर्ण्य, अश्रु तथा प्रलय इति।

परा भक्तौ विद्यमानस्तराः यथा-

स्वरूपज्ञान, निर्विकल्पसमाधि, परावैराग्य, तत्वमसि, इत्यादयः। यदा भक्तिरूपेण, ज्ञानं प्राप्नोति तदा साधकः अधोनिर्दिष्टरूपेण ज्ञानम् अनुभवति यथा-

१. सालोक्य (२. सामीप्य (३. सारूप्य (४. सायुज्य। तदर्थं नामजप तथा प्रणवजपाः अत्यन्तं श्रेष्ठं इति ज्ञानिनः वदन्ति॥

कुण्डलिनीयोगः

अस्मिन् जगति द्वौ शक्तयः वर्तेते। तौ शिवः तथा शक्ति इति तन्त्रलोके व्यवहारः। तान्त्रिक व्यवहारे तावत् शिवः पुरुष शक्तिः शक्ति इति यदुच्यते तत् स्त्रीशक्तिः। कुण्डलिनी इत्युक्ते प्राणशक्तिः सार्धत्रय कुण्डलाकारे शरीरे मूलाधार चक्रे यत् वर्तते तत् भवति। तां जाग्रतं

कृत्वा सुषुम्नानाडीद्वारेण सहस्रारं नीत्वा समाधिं प्राप्नुयात् । तदेव कुण्डलिनी योगः । एतदर्थं अहार, जीवनक्रमः, आसन, प्राणायाम, बन्धमुद्रादीनां अभ्यासाः वर्तन्ते । एतेषां सविवरणं अभ्यासमेव कुणडलिनीयोगः । एवं विद्यमान कुणडलिनीयोगस्यैव भूतशुद्धिः इत्यपि नामान्तरमस्ति । किमर्थमित्युक्ते अनेन पञ्चमहाभूतानां शुद्धिः भूत्वा समाधिः जायते इति मत्वा नामान्तरम् ।

कुण्डलिनी सामान्य मानवेषु सुप्तावस्थायां भवति । तदानीं यथा सर्पः निद्रावस्थायां शिरः अग्रभागं च मिलित्वा शेते तथैव भवति इत्यर्थः । तादृशरूपेण कन्दभागे भवति । तदानीं शरीरे विद्यमान द्वासप्तति सहस्र नाडीषु प्राणः यथेच्छं विहरति । तस्मात् शरीरस्य आयुः क्षीयते । शक्तिह्रासो भवति । प्राणसंयमनं तु आवश्यकम् । एतदर्थं विविधरूपेण अभ्यासः कार्यः । अभ्यासेन कुण्डलिनिजागृतं भवति । एवं विद्यमान शरीरे तावत् प्रमुखतया त्रिनाड्याः वर्तन्ते । ते इडा, पिङ्गला, सुषुम्ना इति । अत्र प्रमुखतया प्राणः इडा पिङ्गलयोर्मध्ये सामान्य मानवेषु प्रवहति । यदा प्राणायाम ध्यानादि अभ्यासेन प्राणसंयमं कर्तुं प्रभवति तदा सुषुम्नायां चलति प्राणः । तदेव उन्मनी अवस्था इति कथ्यते । एतदर्थं प्राणसंयमनं तु नाडीद्वयोः सहायेनैव कार्यः न तु अन्यथा । एतदर्थं अभ्यासाः वर्तन्ते । तदानीं नाडीनां ज्ञानं भवति । तथा प्राण उपप्राणानां ज्ञानम् अपि भवति । पञ्चप्राणाः वर्तन्ते यथा- प्राण, अपान, व्यान, उदान, समान इति । उपप्राणाः यथा- देवदत्त, कृकर, धनञ्जय, कूर्म, नागादयः भवन्ति । नाडयाः वर्तन्ते ७२००० । परन्तु प्रमुखाः यथा- सुषुम्ना, इडा, पिङ्गला, कुहू, गान्धारी, हस्तिजिह्वा, सरस्वती, पूषा, पयस्विनी, शङ्खिनी, यशस्विनी, वरुणा, विशोदरा, आलम्बुषा इति चतुर्दश वर्तन्ते । एतेषां वर्णनं तथा चक्राणां निरूपणं तु षट्चक्रनिरूपणं तथा पादुकापञ्चकम् इत्यादि ग्रन्थेषु उपलभ्यते । सौन्दर्यलहरी इति

श्रीशङ्कराचार्यकृतमपि अस्यैव वर्णनं भवति । अत्र विस्तृतया कुण्डलिनी वर्णनं वर्तते । अधुना षट्चक्राणां निरूपणं सूक्ष्मतया अधोनिर्दिष्टवत् दीयते ।

पञ्चविंशति तत्वाः कथं सन्ति इति अत्र दत्तं वर्तते ।

Table - 1

Centre in which dissolved		Greater Tatvas.
1.	Muladhara	Gandha Tanmatra, Prthvi tatva, Grana, P
2.	Svadhisthana	Rasa, Ap, Jihva, Pini.
3.	Manipuraka	Rupa, Tejas, Chakshu, Piyu.
4.	Anahata	Sparsha, Vayu, Sparsha, Upastha.
5.	Vishuddha	Shabda, Akasha, Shrotra, Vik.

Table - 2

Chakra	situation	No.of petals	Letter on same	Regnant tatva and its qualities	Colour of tatva
Muladhara	Spinal centre of region below genitals	4	va, śa, ṣa, sa	Prthvi cohesion, stimulating sense of smell	yellow
Svadhisthana	Above the genitals	6	ba, bha, ma, ya, ra, la	Ap, contraction, stimulating sense of taste.	white
Manipuraka	Navel	10	ḍa, ḍha, ṇa, ta, tha, da, dha, na, pa, pha	Tejas, expansion, producing heat and stimulating sense of colour and form.	

Anahata	Heart	12	ka, kha, ga, gha, n̲a, ca, cha, ja, jha, na, ṭa, ṭha	Vayu, general movement, touch	Smoky
Vishuddha	Throat	16	a, ā, i, ī, u, ū, ṛ, ṛṛ,, lṛ, lṛṛ, e, ai, o, au, am, aḥ	Ākasha, hearing	White.
Ājn̲a	Eyebrows	2	ha & kṣa.	Manas, mental faculties.	

Table - 3

Shape of Mandala	Bija & vahana	Devata & vahana	Shakti of the Dhatu	Linga & Yoni	Other tatvas.
1. Square	Um on the Airavata	Brahma on Hamsa	Dakini	Svayambhu and Traipura Trikona	Gandha tattva & feet
2. Cresent	Vam on Makara	Vishnu on Garuda	Rakini	--	Rasa, hand
3. Triangle	Ram on a ram	Rudra on a bull	Caakini	--	Rupa, Anus.
4. Six pointed hexagon	Yam on an antelope	Isa	Kakini	Bana and Trikona	Sparsha. penis.
5. Circle	Ham on a white elephant	Sadashiva	Sakini	--	Sabda. Mouth.

6. --	Om	Shambhu	Hakini	Itara & Trikona	Mahat, Hiranyagarbha

मन्त्रयोगः

मननात् त्रायते इति मन्त्रः । एवं विद्यमान मन्त्राः एकाक्षरारभ्य बहुविधाः वर्तन्ते । तेषां पुरश्चरण विधानेन समाधिप्रापणं मन्त्रयोग इति व्यवहारे श्रूयते । अत्र पुरश्चरणम् इत्युक्ते विधिविधानानि विद्यमानेऽपि प्रमुखतया अक्षरलक्षं जपित्वा तदनन्तरं जापनेन समाधिप्रापणं भवति । अक्षरलक्षं इत्युक्ते मन्त्रे कीयदक्षराणि भवन्ति तावत् संख्या परिमाणं लक्षजपं करणीयं भवति । मोक्षप्रापणार्थं मुख्यतया विद्यमान मन्त्राणि अधोनिर्दिष्टानि इति योगदीपिकाकारः श्री सदाशिवब्रह्मेन्द्रसरस्वतीयोगिभिः उक्तं यथा-

एकाक्षरम्, द्व्यक्षरम्, पञ्चाक्षरम्, अष्टाक्षरं वा इति ।

एकाक्षरम् - ॐ ।

द्व्यक्षरम् - सोऽहम् ।

पञ्चाक्षरम् - ॐ नमः शिवाय ।

अष्टाक्षरम् - ॐ नमो नारायणाय ।

प्रत्येकसम् मन्त्रस्य ऋषिः, छन्दः, देवता इति भागत्रयं वर्तते । तान् ज्ञात्वा यताविधि अभ्यसनीयः । अस्य उच्चारणं भवति यथा- वाचिक, ओष्ठ्य, मानसिकम् इति । तत्रापि मानसिकाभ्यासस्य फलम् अधिकं भवति । यथा पतञ्जलिना उक्तम्-

''तज्जपः तदर्थभावना'' इति तथैव अभ्यासः कार्यः । तदानीमेव तस्य प्रयोजनं समाधिः भवति अन्यथा । मन्त्राणाम् उपदेशः गुरोः सकाशात् स्वीकरणीयः । तत्र काम्यमन्त्राः तथा मोक्षदायकमन्त्रा इति भागद्वयं वर्तते । अन्यथा अस्य विभागः वर्तते यथा-

सिद्धमन्त्राः, सान्ध्यामन्त्राः, ससिद्धमन्त्राः, तथा अरिमन्त्राश्चेति। परन्तु एतेषां सर्वेषामपि मूलं भवति वेद एष। मन्त्रयोग साधनार्थं अधोनिर्दिष्टः षोडश अङ्गानि उक्तानि वर्तन्ते।

१. भक्ति, २. आसन, ३. शुद्धि, ४. पञ्चाङ्गसेवना, ५. आचार, ६. धारण, ७. दिव्य देश सेवना, ८. प्राणक्रिया, ९. मुद्रा, १०. तर्पण, ११. हवन, १२. बलि, १३. यज्ञ, १४. जप, १५. ध्यान, १६. समाधि।

एवम् अभ्यासकरणेन मन्त्राणां द्वारा समाधिः इत्येव अत्र विशेषः। परन्तु सर्व योगेषु आचार-विचार, आसन प्राणायाम-ध्यानादयः सामान्यभागाः वर्तन्ते। परन्तु अभ्यासम् एव भिन्नाः भवन्ति। तस्मात् वक्तुं शक्यते यत् बाह्यरूपेषु योगाः विभिन्नाः वर्तन्ते। अन्ततः सर्वमपि समानमेव इति॥

●

पातञ्जलयोगशास्त्रस्य परिचयः

पातञ्जलीये योगशास्त्रे चत्वारः पादा वर्तन्ते। प्रथमः समाधिपादः, द्वितीयः साधनपादः, तृतीयो विभूतिपादः, चतुर्थः कैवल्यपादश्चेति। प्रत्येकस्मिन् पादे विधानविवेचनं अधुना कुर्मः।

१ समाधिपादः:

अस्मिन् पादे ५१ सूत्राणि सन्ति। प्रथमं सूत्रं तावत्, 'अथ योगानुशासनम्' इति। एवमुक्तत्वात् योगशास्त्रं ननु जिज्ञासाशास्त्रं अनुष्ठानयोग्यं अनुष्ठेयम् इति स्पष्टं भवति। अस्मिन् शास्त्रे योगो विषयत्वेन वर्तते। तत्र योगस्य अवान्तरा भेदाः, साधनपद्धतिः, तथा साधनानां फलानि - इत्येतेषां निरूपणं कृतमस्ति। शास्त्रस्यास्यानुष्ठानात् प्रयोजनं किम्? इत्युक्ते, अपवर्गः – मोक्षः – कैवल्यम् – परमात्मप्राप्तिः इति। स्वरूपस्थितिः। एवं कैवल्यप्राप्तेः जिज्ञासुः अधिकारी भवति। अत्र प्रतिपाद्यप्रतिपादकभावः सम्बन्धः। योगस्तु साधनम्। स्वरूपस्थितिः साध्यम्। तस्मात् योगस्थितेः तथा योगस्य च साध्यसाधकसम्बन्धो वर्तते। अधिकारिणस्तथा योगस्य च कर्तृकर्तव्यभावः सम्बन्धः। एवंरीत्या योगशब्दस्यार्थः समाधिरेव, न तु संयोगः। तदेव पतञ्जलिना उक्तं यथा - 'यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि' इति। अत्र योगाङ्गानां तथा समाधेश्च अङ्गाङ्गिभाव उदीरितः। समाधिस्तु द्विविधा - सम्प्रज्ञाताऽसम्प्रज्ञातेति। स एव योगसाधनस्य प्रमुखो भागः, तथा साधनीयविषयश्च। तस्मादेव अस्मिन् दर्शने 'योग'शब्दः समाध्यर्थे प्रयुक्तोऽस्ति। विषयोऽयं पतञ्जलिमहर्षिणा चतुर्षु पादेषु विभज्य विवृतोऽस्ति सूत्रमुखेन। एतदेव पातञ्जलं योगसूत्रम्।

पातञ्जलयोगसूत्रस्य प्रथमे पादे प्रथमतो योगशास्त्रस्यौचित्यम्, मङ्गलाचरणम्, दर्शनत्वम्, 'योग'शब्दस्यार्थश्चैते विवृताः। ततः परं वृत्तिः, तद्विभागाः इत्यादीनि। 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' इत्युक्त्वा चित्तवृत्तिनिरोधार्थं आवश्यकी ज्ञानसम्पादनपद्धतिर्विवृताऽस्ति। तदानीं प्रत्यक्षानुमानागमप्रमाणानि अङ्गीकृतानीति विवृतम्। एतास्तु वृत्तयः सामान्यतया पञ्चधा इत्युदीरितम् - 'प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः' इति। तदनन्तरं तेषां स्वरूपं स्पष्टतया पञ्चसु सूत्रेषु विवृतम्। एवंरीत्या मानवस्य सामान्यविषयाः विशेषरूपेण अन्यत्र कुत्रापि स्पष्टतया न लभ्याः। तत्रापि विशेषतया 'अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः' इति सूत्रस्यानुसारेण चित्तवृत्तिनिरोधाय सतताभ्यासपूर्वकं वैराग्यमावश्यकम् इति स्पष्टं भवति। अभ्यास एवं भवेद्यथा - 'स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः' इति उक्तत्वात् सत्कार्यैः सम्पादितः संस्कार एव अभ्यासः, न तु अल्पकालीन इति स्पष्टं भवति। तदानीमेव दृष्टानुश्रविकविषयेषु वशीकारो भवति। तेन वैराग्यं इति। तदनन्तरमेव गुणवैतृष्ण्यम्। ततः समाधिः। समाधिर्द्विविधा - यथा सम्प्रज्ञाताऽसम्प्रज्ञातेति। तत्साधनेऽपि 'यथा कर्म तथा फलम्' इतिवत् अभ्यासस्य वेगमनुसृत्यैव समाधिप्राप्तिः। अथ 'समाधिरीश्वरप्रणिधानात्' इत्युक्त्वा ईश्वरस्य लक्षणम्, तत्प्राप्त्युपायांश्च वदति। तत्र प्रमुखतया प्रणवजपः उदाहृतः। तेन समाधिमार्गे विद्यमानाः योगान्तरायाः सर्वेऽपि नष्टा भवन्तीति उक्तम्। एवं अभ्यासे तावत् अभ्यासिना एकतत्त्वमनुसर्तव्यम्, न तु विविधतत्त्वानि इति। सर्वदा चित्तप्रसादनप्राप्त्यर्थं आवश्यकानां विषयाणां विवेचनं कृतमस्ति ततः परम्। एवं समाधिः, तत्प्रकारौ, समाधिप्राप्त्यर्थं आवश्यका विविधा विचाराश्चाऽत्र अत्यन्तस्पष्टतया विवृताः सन्ति प्रथमे पादे।

२ साधनपादः

द्वितीये पादे तु, समाधिप्राप्त्यर्थं विद्यमानाः अभ्यासक्रमाः निरूपितास्सन्ति। प्रारम्भे तावत् समाधिप्रापणे क्रियायोगस्यावश्यकता, तथा तत्पद्धतिश्च उक्ताऽस्ति। अनन्तरं क्लेशानां विवरणं दत्तम्। तेषां हानोपायाः उक्ताः यथा - 'ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः' इति। सूक्ष्मप्रवृत्तीनामपि हानोपायः ध्यानमेवेत्युक्तत्वात् योगशास्त्रे ध्यानस्य अतीवाऽनिवार्यत्वं वर्तते इति स्पष्टम्। अन्यथा ता एव वृत्तयः जन्मादीनां कारणानि कथं भवन्ति? इति विवृतमस्ति। इदं सर्वमपि गुणपरिणामः। स तु पुरुषप्रकृतिसंयोगेन भवति। तस्य वियोग एव ज्ञानम्, कैवल्यम् इति धिया तस्य प्राप्त्यर्थं विविधाः प्रकारा उदीरिताः। योगप्राप्त्यर्थं अधोनिर्दिष्टा अष्टाङ्गयोगपद्धतिः महर्षिणा पतञ्जलिना प्रतिपादिताऽस्ति।

'यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि' इति। एवंरीत्या विद्यमानानां योगाङ्गानां अभ्यासस्य फलं यथा, 'योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षयः ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः' इति उक्तत्वात् योगाङ्गानां अनुष्ठानात् अशुद्धिक्षयो भवति। तच्छारीरिकं वा मानसं वेति अत्र विभागो नास्ति। परन्तु पूर्वसूत्रानुसारेण चित्तशुद्धिरेव। तत् कथं भवतीति विवृततया उक्तमस्ति। तत्रापि योगाङ्गानां विभागो बहिरङ्ग अन्तरङ्गश्चेति द्विविधः। बहिरङ्गसाधनानि यथा, यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहाराः। तेषां विवरणं साधनपादे वर्तते। एवं द्वितीये पादे ५५ सूत्राणि सन्ति।

३ विभूतिपादः

अन्तरङ्गसाधनानां विवरणं तृतीये विभूतिपादे विद्यते। तृतीये पादेऽपि ५५ सूत्राणि

सन्ति। आरम्भे धारणध्यानसमाधयोऽन्तरङ्गसाधनानि विवृतानि। परन्तु निर्बीजसमाधिपक्षे धारणध्यान(सम्प्रज्ञात)समाधयोऽपि बहिरङ्गान्येव साधनानि। धारणध्यानसमाधय एकत्र चेत् संयमः। तस्योपयोगः कथं कार्यः? तदभावे समाधिनाशः कथं भवेदिति विवृतमस्ति।

४ कैवल्यपादः

चतुर्थः पादस्तु कैवल्यपादः। अत्र ३४ सूत्राणि सन्ति। अत्र प्रथमपादत्रये उक्तरीत्या साधनानन्तरं कथं कैवल्यं प्राप्नुयात्? इति विवृतं वर्तते। समाधिर्यदा भवति, तदा स्वाभाविकतया सिद्धयो भवन्ति। ताः सर्वा अपि निमित्तमात्राः, न तु शाश्वताः। तस्मात् तेषामपि उपयोगो न कार्यः। ध्यानेन तदाशिषोऽपि निर्मूलनं कार्यम्। अन्यथा, संस्काररूपेण बाधते। तत्तु अनित्यम्। तदानीमेव सूक्ष्मगुणानां ज्ञानं भवति। तेन कैवल्यप्राप्तिः। अन्यथा स्मृतिसंकरो भवति। यदा चित्तं द्रष्टृदृश्योपरक्तं भवति, तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं भवति। तदानीं गुणानां परिणामः समाप्तिः। अन्ते कैवल्यम् इति। एवं योगरीत्या कैवल्यप्राप्तिविधिः पतञ्जलिमहामुनिना चतुर्षु पादेषु सूत्ररूपेण विवृताऽस्ति।

1. 10. पातञ्जलयोगसूत्रे भाष्यकाराः वृत्तिकाराश्च

दर्शनक्षेत्रे सूत्रग्रन्थानां स्थानं अत्यन्तमहत्त्वमावहति। पल्लवितहरिदूर्णेनपरिशोभायमानस्य वृक्षस्य यथा मूलं प्रधानं तथैव दर्शमानासूत्राणां स्थितिः। ''सूचनात् सूत्रमुच्यते'' इत्यभियुक्तवचनात् विशार्चसूचकं वाक्यं सूत्तमिति लोके व्यवह्रियमाणं साधुसङ्गच्छते।

अल्पाक्षरमसन्दिग्धं सारवद्विश्वतोमुखम्।
अस्तोभमनवद्यं च सूत्रं सूत्रविदो विदुः ॥

इति शास्त्रविदां सुत्रलक्षणम्। सूत्रे अक्षराणामल्पवत्वं न तु अर्थाल्पत्वमिति न तिरोहितार्थः। न सूत्रस्थानि पदानि सन्दिग्धानि। अपि तु अनेक विषयसम्बन्धेन बह्वर्थसूचकानि भवन्ति। बह्वर्थसंसूचनेन पदानि सन्दिग्धानि भवन्ति इति सूत्रस्थानां पदानामर्थानां निश्चयं कर्तुं भाष्यपङ्क्तेः सार्थकता भवति।

भाष्यम्

भाष्यकारस्तु सूत्रस्थान् पदान् तत्तत् शास्त्ररीत्या विविच्य तदर्थान् निश्चिन्वन्ति। तन्निरूपणावसरे यानि स्वपदानि प्रयुक्तानि तेषु यदि सन्देहोत्पत्तिर्भवेत् तस्यापि विश्लेषणं तत्र भवितव्यम्। एवञ्च स्वसिद्धान्तानुसारेण दृष्टान्तपुरस्सरं सूत्राणां विवृतिस्तद्ग्रन्थभागो वा लोके भाष्यमिति प्रार्थनमस्ति।

श्री शङ्कराचार्यः ब्रह्मसूत्रस्य भाष्यकारः वात्स्यायनाचार्यः न्यायसूत्रणां भाष्यकारः। शाबरमुनिः पूर्वमीमांसासूत्राणां भाष्यकारो यथा तथैवत्रापि भाष्यकृत् भवितव्यं नात्र संशयः। योगभाष्यस्य विषयाणां प्रदर्शनं कर्तव्यत्वेन विहितत्वात् भाष्यकृद्विचारनिरूपणेन विना भाष्यविषयाः अप्रदर्शिता भवेयुरिति च आदौ प्राथम्येन भाष्यकृदः देशकालादि विचार प्रस्तूयते।

योगभाष्यकृत्व्यासः

योगभाष्यकर्ता क इति निर्णेतुं क्लिब्दम्। यतो हि भाष्ये यत्रकुत्रापि न दृश्यते भाष्यकृन्नाम।

तथापि ''प्रत्येकस्मिन् पादावसाने भाष्यान्ते'' इति श्री पातञ्जले सांख्यप्रवचने[1] योगशास्त्रे श्रीमद्व्यासभाष्ये इति समाप्तिवाक्यं दृश्यते। अनेन वाक्येन व्यासः भाष्यकर्ता इति विजानीमः। अपि च योगशास्त्रे भाष्यग्रन्थोऽयं तत् पश्चाद्भाविभिः वार्तिकादिभिः सर्वैः आकरणग्रन्थैः समाधारितमासीदिति ''रत्नकारः प्रवादानां भाष्यं व्यासविनिर्मितं'' इत्यादि पङ्क्तिनात्प्रतीयते। अतः विद्वद्भिः स्वीकृतत्वात् समग्रं समृद्धं सर्वावयवोपेतं च श्री व्यासभाष्यं इत्यत्र नास्ति संशयः। अस्य भाष्यस्य रचनानन्तरं योगशास्त्रे सर्वावयवसम्पूर्णता समायानां इति भाष्याध्ययनेन प्रतीयते।

योगशास्त्रोपरि विज्ञानभिक्षुना वार्तिकं व्यरचितम्। तदवसरे ''सर्ववेदार्थसारोऽत्र[3] वेदव्यासेन भाषितः'' इति तं व्यासं भाष्यं स्तौति। तेनात्र विजानीमो भाष्यकारः वेदव्यास इत्यभिधानवानासीत् इति।

षड्दर्शनाचार्यः वाचस्पतिमिश्रः योगशास्त्रे तत्ववैशारदी नाम योगग्रन्थं व्यरचि। सोऽपि तदवसरे ''वेदव्यासेन भाषितं इत्युल्लिखितवान्। अनेन वेदव्यासः योगभाष्यकार इति निश्चितुमः। पञ्चमो वेद इति ख्यातस्य महाभारतस्य रचयिता पराशरपुत्रः कृष्णद्वैपायनेत्यपर नामः वेदव्यास इति महाभारतस्थ वाक्यसन्दर्भेण भारतीय पाश्चात्य विद्वदभिप्रायेण चाङ्गीकुर्मः। अपि च ''इति वैयासिक्यां शारीरिकमीमांसायां'' इति ब्रह्मसूत्र ग्रन्थस्य समाप्तिवाक्यदर्शनेन ब्रह्मसूत्रस्यापि कर्ता ''व्यास'' इत्यवगच्छामः। एवं च पूर्वोक्तेषु त्रिषु ग्रन्थेषु व्यासकर्तृत्वस्य दर्शनादत्र सन्दिध्यते कोऽयं व्यास योगभाष्यकृदिति। अतस्तदत्रविचारयामः ''एवं द्वैपायनो जज्ञे सत्यवत्यां पराशरात्। न्यस्तोद्वीपे स यद्बालस्तस्माद्वैपायनः स्मृतः'' विव्यास वेदान् यस्मात्स तस्मात् व्यास इति स्मृतः।'' इति महाभारतपङ्क्तेः पराशरपुत्रः द्वैपायनो व्यासः मभाभारकृत्, स एव वेदं विस्तारयामासेति ज्ञायते। महाभारते भगवद्गीतावसरे ''ब्रह्मसूत्रपदैश्चैव हेतुमद्भिर्विनिश्चितैः'' इत्युक्तमस्ति। श्लोकोक्त

ब्रह्मसूत्रशब्देन ब्रह्मसूचकानि उपनिषद्वाक्यानि इति श्री शङ्कराचार्यः अर्थं चकार । शास्त्रमर्यादा अङ्गीकृतावता न केनापि शारीरक सूत्रेति तत् पदार्थं स्वीकृतमिति स्फुटमेवाभाति। अतः ब्रह्मसूत्रकृत् बादरायणो व्यासः कृष्णद्वैपायनतो भिन्नेति जानीमः । पाश्चात्यविद्वांसः अपि ई.पू. द्वितीय शतकं सूत्र कालं इति मेनीरे ।

महाभारतकृत् कृष्णद्वैपायन व्यासात् ब्रह्मसूत्रकृत बादरायणव्यासः भिन्न एव । यतो हि महाभारतकालस्य ब्रह्मसूत्रकालस्य मध्ये अत्यधिककालान्तरस्य सत्वात् । अपि च ''अष्टादशपुराणानां कर्ता सत्यवती सुतः'' इत्यादि युक्तिषु यत्रकुत्रापि भाष्यकर्तृत्व विचारः कृष्णद्वैपायनस्य व्यासस्य न श्रूयते । अतः वेदव्यासः न भाष्यकारः तथापि योगवार्तिकग्रन्थे ''तदिदं सूत्रमारभ्यसमग्रं शास्त्रं सर्वलोकहिताय भगवान् बादरायणो व्याचष्टे'' इति विज्ञानभिक्षुता उद्घोषितं दृश्यते । तेन विज्ञायते ब्रह्मसूत्रकृता बादरायणव्यासेन योगभाष्यं विरचितमिति । तथापि तयोर्यदि एककर्तृकत्वे ''एतेन योगः पत्युक्त इति बादरायणसूत्रे योगदर्शनस्य खण्डनं अयुक्तं भवति अतः भिन्नकर्तृत्वं निश्चीयते इति चेत् अत्र समाधानम्-

ब्रह्मसूत्रकृत् बादरायण एव योगभाष्यकर्ता भवितुमर्हति । ब्रह्मसुत्रस्य द्वितीयाध्याये सांख्यतत्वस्य निराकरणानन्तरं ईश्वरं पदार्थान्यतममिति स्वीकुर्वन्तमं योगदर्शनं ''एतेन योगः[4] प्रयुक्त इति सूत्रेण प्रत्युक्तम् । ब्रह्मचैतन्यं तदेवैकं तत्वमिति प्रतिपादनं वेदान्ते प्रकृतत्वात् । साम्प्रतं योगदर्शने तु सुत्रानुसारी तद्भाष्यस्य प्रकृतत्वात् ''तस्य वाचकः[5] प्रणवः'' इत्यत्र ''वाच्य ईश्वरः प्रणवस्य'' पूर्वे हि गुरवः कालेनाच्छिद्यते इत्यादयो भाष्यसन्दर्भः तत्र तत्र दृश्यन्ते । अपि च ''कथञ्चिदासादितः क्लेशतिमिरविनाशो योगप्रदीपः'' इत्यादि भाष्यसन्दर्भः सूत्रविषयं अतिरेचमदिति भाति, तादृशभाष्यसन्दर्भः सूत्रविषयं स्फुटीकुर्वन् तत्र तत्र शोभायने इति न तत् दोषाय ।

अपि च ये खलु भाष्यकाराः सूत्रकाराश्च ते तैस्तैकृत सूत्रभाष्यादिभ्योप्यधिक विषयपरिज्ञाता आसन् इत्यत्र न संशयः। अपि तु यं विषयं यत्र प्रतिपादयन्ति तत्र तद्विषयं शास्त्रभुक्ति प्रमाणे प्रतिपादनं कुर्वन्त आसन्। अतः तदवरकालोत्पन्नैतदध्ययनेन ते तद्विषयमामाभिज्ञः नेतरेषुविषयेष्विति प्रतिबुध्यते चेत् नास्मिन्विषये आश्चर्यम्। इदानीमपि वाचस्पतिमिश्रविरचित तत्ववैशारदी इत्यादिषु तथैवेह दृश्यते। ब्रह्मसूत्रभाष्यटीका 'भामती' इति तत्र योगप्रत्युक्तिं सन्दर्भे योगमतं स्फुटतरेण खण्डनं कृतं तेन वाचस्पतिमिश्रेण सैव योगतत्ववैशारद्यां ईश्वरं योगदर्शनं सविकल्पनिर्विकल्पकादिसमाधि इत्यादीन् सुस्पष्टं प्रतिपादयामास। न्यायशास्त्रे सांख्यशास्त्रेऽपि तत्र तत्र तत्प्रतिपक्षखण्डनावसरे तदितरशास्त्रं सम्यक् निरसनं कृतं बह्वत्र दृश्यते। अत बादरायणेन योगशास्त्रं ब्रह्मसूत्रे तिरस्कृतेऽपि व्यासभाष्यकर्तृत्वमपि भवितुमर्हति। अपि च ब्रह्मसूत्रकृत बादरायणः वेदान्ताभिज्ञः योगदर्शनाभिज्ञश्च आसीदिति तयोरेककर्तृत्वं बहुशोभतेतराम्।

ये खलु आधुनिक पाश्चात्य विमर्शकाः जे. एच्. वुड्स् प्रभृतयः तेषां विचारः युक्तितः बहुदूरत्वमुपैति इति सत्यासत्यविमर्शनार्थं नोपकरोतीति तदेतेन निराकृतं भवति।

यथापि कृष्णद्वैपायनेन वेदविस्तरं पुराणादि प्रणयनं कृतं तथापि बादरायणेन ब्रह्मसूत्रं योगशास्त्रे भाष्यं च रचितं इत्यङ्गीकारे नास्ति विरोधः। अतः बादरायणः व्यासः योगभाष्यस्य कर्ता इति सम्पिण्डितोऽर्थः।

●

द्वितीयः भागः

द्वितीयो भागः योगाभ्यासक्रमः

योगशास्त्रं तु पतञ्जलिमहामुनेः कारणात् सुप्रसिद्धमभूत्। तावत्पर्यन्तं योगविचाराः विविधग्रन्थेषु व्यस्तरूपेणासन्। परन्तु शास्त्रत्वं पतञ्जलेः कारणादेव प्राप्तमिति सर्वैरपि ज्ञातमस्ति। ततः परमाविष्कृते योगपद्धतौ तु पतञ्जलिप्रोक्तानां योगाङ्गानां एव विभिन्नरीत्या विवरणं, अभ्यासक्रमः, विविधप्रकाराश्च दृश्यन्ते। पातञ्जलयोगशास्त्रानुसारेण यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहार धारणध्यानसमाधिरिति अष्टौ अङ्गानि। अभ्यासस्तु - 'स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः' इति व्याख्यातः। इत्युक्ते अनवच्छिन्नरूपेण सर्वदा निरन्तरं अभ्यासः कार्यः। परन्तु सत्कार्यमेव भवितव्यम्, न तु असत्कार्यम्। इत्युक्ते सत्कारो गुरुपूजनम्, विद्वज्जनैः सह मेलनम्, तथा श्रवणादिकार्येषु सज्जनहितानि, शास्त्रविहितानि च कर्माणि एव कुर्वन् यः चित्ते दार्ढ्यं प्राप्नोति, स एव उत्तमोऽभ्यासी इति अत्र उदीरितं भवति। एतदर्थमेव यमनियमादीनां अष्टाङ्गयोगानां अभ्यासः यथाक्रमं व्याख्यातः पतञ्जलिना योगशास्त्ररूपेण। तदनन्तरकाले तु तस्यैव अष्टाङ्गयोगस्य 'राजयोगः' इत्यभिधानं जातम्। तद्विवरणं तु, 'राजृ दीप्तौ' इति धातोः निष्पन्नं पदं 'राज' इति। तस्मात् 'राज' इत्युक्ते 'स्वयंप्रकाशवान्' इत्यर्थः। अत्र योगपक्षे तु स्वयं प्रकाशः बुद्धेर्वर्तते। बुद्धिः कांश्चन विधीन् विधानांश्च अभ्यस्यति चेत् प्रकाशिता भवति इति कारणात् 'राजयोगः' इत्युक्तम्। बुद्धेः प्रकाशनं इत्युक्ते योग एव। तदर्थं अष्टाङ्गयोगपद्धतिरतीव समीचीनो मार्गः इति। 'योगानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः' इति सूत्रानुसारेण अवगम्यते यत् योगानुष्ठानात् ज्ञानदीप्तिः विवेकख्यातिपर्यन्तं वर्धते इति। कथमित्युक्ते शरीरे मनसि च विद्यमाना अशुद्धिः क्षीणा भवति, तदानीं तत्रापि अशुद्धिः बुद्धेः उपरि विद्यमानोऽनुपयोगी चित्तव्यवहारः। तस्य निष्कासनेन बुद्धिः प्रकाशिता भवति इति। तस्मादेव श्रीसदाशिवब्रह्मेन्द्रसरस्वतिना

स्वकीयशिवयोगदीपिकायां 'राजत्वात् राजयोगं' इत्युदीरितम्। स्वभावतः स्वयं प्रकाशमानो गुणो वर्तते इति कारणात् 'राजयोगः' इति। एतमेव स्वामिविवेकानन्दमहोदयोऽपि अष्टाङ्गयोगस्य 'राजयोगः' इति व्यवहृतवान्। तदनन्तरकाले तु राजयोगस्य विवरणमन्यथाऽपि जातम् यथा, 'योगेषु राजा', अथवा 'योगे राजा' इत्यादिरीत्या। परन्तु अत्र अवगम्योऽयं विषयः यत् 'योगः' इत्युक्ते समाधिः। तस्मात् पूर्वतनैः उक्तरीत्या 'विराजमानः' 'सम्प्रकाशमानः', इत्यादि एव साधु भवति। स एव उन्नततमः, न तु अन्यः। किमर्थमित्युक्ते समाधिप्रापणार्थं बहवो योगिनः, मुनयः, साधकाश्च विविधान् मार्गोपायान् स्वीकृतवन्त आसन्। मार्गविषये 'इदमित्थम्' इति निश्चयो नास्ति। तदेव स्वात्मारामेण हठयोगप्रदीपिकायां उक्तं वर्तते यथा, 'स कोटि लयप्रकाशः' इति। तेन ज्ञातं भवति यत् मनः लयप्रकाशः, कोट्यधिकसंख्याकाः लयप्रकाशा वर्तन्ते इति। एवंरीत्या विद्यमानस्य अष्टाङ्गयोगस्य परिचयः अत्र सूक्ष्मतया दीयते।

१. **यमः**

'यम' इत्युक्ते 'संयमः' इत्यर्थः। एतच्च पञ्चधा विभक्तं वर्तते यथा, अहिंसा, सत्यं, अस्तेयं, ब्रह्मचर्यं, अपरिग्रहश्चेति। एते तावत् व्यक्तिस्तरे अभ्यासे भवितव्यानि। साधकेन स्वयं करणीयानि भवन्ति। तत्र तादृशो दृढः सङ्कल्पो भाव्यः। तथैव सत्यास्तेयब्रह्मचर्याऽपरिग्रहाः अहिंसाधेरणैव वर्तन्ते। न तु अन्यथा। सर्वस्यापि अहिंसा एव मूलम्। एष विषयः न केवलं योगशास्त्रे अपि तु अन्यशास्त्रेषु, सर्वधर्मेषु, सर्वत्राऽपि च अङ्गीकृतोऽस्ति। अनेनैव व्यक्तिविकसनमपि भवति इति सम्यक् ज्ञातं वर्तते। इदमेव पतञ्जलिमहर्षिणा उक्तं अधोनिर्दिष्टेषु सूत्रेषु यथा, 'अहिंसासत्यमस्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः' इति। एतदेव पञ्चशिखाचार्येण उदीरितं यथा, 'स

खल्वयं ब्राह्मणो यथा व्रतानि बहूनि समादित्सते तथा तथा प्रमादकृतेभ्यो हिंसानिदानेभ्यो निवर्तमानस्तामेवावदातरूपामहिंसां करोति' इति। तदेव ईशावास्योपनिषदि उक्तं यथा,

'यस्तु सर्वाणि भूतानि आत्मन्येवानुपश्यति।

सर्वभूतेषु चात्मानं ततो न विजुगुप्सते।' इति।

यदा साधकः सर्वाणि भूतानि स्वयं आत्मनि एव पश्यति, तथा च सर्वभूतेषु स्वं आत्मानं पश्यति, तदा सर्वात्मदर्शनं भवति। तस्मात् कारणात् सः न विजुगुप्सते इति।

'यस्मिन् सर्वाणि भूतानि आत्मैवाभूद्विजानतः।

तत्र को मोहः कः शोकः एकत्वमनुपश्यतः। इति।

यदा साधकः ज्ञानी भूत्वा सर्वभूतानां दर्शनं स्वकीये हृदि करोति, तदानीं तस्य कीदृशो मोहः? कीदृशः शोको भवति? इत्युक्ते तस्य शोकमोहादिलेपो न भवति इत्यर्थः।

अहिंसाव्रतपालनं यथा उक्तं पतञ्जलिना - 'जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्' इति। एषा अहिंसा तु सर्वकाले सर्वदेशकालसमायदिभ्यो विभागो न कार्यः। तया रीत्या निरन्तररूपेण पालनीयं सार्वकालिकं महाव्रतं इति। तस्य प्रयोजनं तथा आवश्यकत्वं ईशावास्योपनिषदि उक्तं यथा -

असुर्या नाम ते लोका अन्धेन तमसावृताः।

ताꣳस्ते प्रेत्याभिगच्छन्ति ये के चात्मह्नो जनाः। इति।

हिंसा तावत् त्रिविधा भवति। शारीरिकी, मानसिकी, वाचिकी चेति। शारीरिकी हिंसा तावत् शरीरे, शरीरस्य साहाय्येन वा क्रियमाणा भवति। मानसिकं तु मानसिकक्लेशसम्पादनम्।

[illegible] क्रियमाणा हिंसा [illegible] भवति। एषा हिंसा रागद्वेषकामलोभमोहभयादि तमोगुणसहितं भवति। ईदृशरीत्या अन्येषां जीवजन्तूनां हिंसनेन आत्मन एव हिंसा स्वयमेव कृता इव भवति। तस्मात् स्वस्याऽन्तःकरणमपि हिंसया दुष्टसंस्कारदूषितं भवति। एतदेव उपर्युक्तस्य ईशोपनिषदो वाक्यस्य तात्पर्यम्। ये तथा हिंसां अनुसरन्ति, तेषां स्थानं कुत्र भवति इति उक्तं यथा -

'असुर्या नाम ते लोका अन्धेन तमसाऽवृताः।

ताꣳस्ते प्रेत्याभिगच्छन्ति ये के चात्महनो जनाः।' इति। तदेव अन्यान्यसन्दर्भेषु कथं भवतीति गीतायामुक्तं यथा -

'स्वधर्ममपि चावेक्ष्य न विकम्पितुमर्हसि।

धर्म्याद्धि युद्धाच्छ्रेयोऽन्यत् क्षत्रियस्य न विद्यते।' (गीता २ - ३) इति।

'प्रभवार्थाय भूतानां धर्मप्रवचनं कृतम्।

यत्स्यादहिंसासंयुक्तं स धर्म इति निश्चयः।

अहिंसार्थाय हिंस्राणां धर्मप्रवचनं कृतम्।

धारणाद् धर्म इत्याहुर्धर्मो धारयते प्रजाः।

यत्स्याद्धारणसंयुक्तं स धर्म इति निश्चयः।' इत्यादिवाक्यानां सम्यगवगाहनेन अवगन्तुं शक्यते यत् धर्मस्य अहिंसा मूलं वर्तत इति।

इत्थं विद्यमाना हिंसा कथं भवतीति पतञ्जलिना उक्तं यथा - 'वितर्काहिंसादयः कृतकारिताऽनुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तरफला इति प्रतिपक्षभावनम्'

इति। हिंसानिवारणार्थं हिंसादिविषयेषु सर्वदा हिंसादिविषयाणां विरोधभावने चिन्तनमावश्यकम्। तदानीं प्रतिपक्षभावना भवति। तेन अहिंसापालनं भवतीति अहिंसापालनेन फलं निरूपितं यथा, 'अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः' इति। अहंसायां दृढस्थितिसम्पादनेन तस्य सान्निध्ये सर्वप्राणिनः स्वाभाविकं वैरं त्यक्त्वा ऐकमत्येन भवन्तीत्यर्थः। सत्यम्। अस्य विषये सुभाषितकारेणोक्तमस्ति यथा,

'सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयान्न ब्रूयात्सत्यमप्रियम्।

प्रियञ्च नानृतं ब्रूयादेष धर्मः सनातनः।' इति। तस्मादेव पतञ्जलिना उक्तमस्ति - 'सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्' इति। कथमित्युक्ते सत्ये यः प्रतिष्ठितो भवति, तस्यान्तःकरणं नितरां निर्मलं स्वच्छं च भवति। तदानीं तस्य वाणीमुखात् यत्किञ्चिदुच्चरितं भवति, तत्तु भविष्यति काले यद्भवितव्यं तदेव। तस्मात् तत् तथैव भवति। तत्र तस्य क्रियाफलं तथैव भवति। तदेव क्रियारूपेण परिणमत इत्यर्थः।

अस्तेयम्:

न स्तेयं अस्तेयम्। इत्युक्ते अस्मिन् प्रपञ्चे यस्य कस्यापि च वस्तुनः स्वामी तु भवत्येव। तस्मात् यत्किमपि भवतु नाम, तस्य स्वामिनोऽनुज्ञां विना तद् वस्तु स्वीक्रियते चेत् तत् स्तेयं भवति। सर्वदा सर्वत्राऽन्येषां वस्तुनो, विषयस्य वा अस्वीकरणं अस्तेयं भवति। यः अस्तेयस्य सर्वदा पालनं करोति, तस्य फलं उक्तं पतञ्जलिना यथा, 'अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्' इति। यः अस्तेयस्य पालनं करोति स सर्वरीत्या रागादीन् पूर्णतया परित्यजति। तदानीं तस्य कस्मिंश्चिदपि वस्तुनि विषये वा न्यूनता न भवति। तस्मात् सर्वविधानां सम्पदां स्वामी स

भवति। तस्मादेव सर्वरत्नानि तस्य सकाशे भवन्तीति।

ब्रह्मचर्यम्ः

अत्र व्याख्यानं तु अनेकग्रन्थेषु विविधरीत्या वर्तते। परन्तु साधारणतया अङ्गीक्रियते यत् - सर्वदा ब्रह्मणि मनस्संयमनं, तदर्थं इन्द्रियनिग्रहः आवश्यको वर्तते। तत्रापि गुह्येन्द्रियाणां संयमनं अतीवप्रमुखं वर्तते। किमर्थमित्युक्ते, तस्य स्वभावस्तावत् रतिः। सैव चित्तचाञ्चल्यं कारयति। तस्य संयमनमेव ब्रह्मचर्यम्। तदेव मुख्यतया सर्वशास्त्रेषु पुरुषार्थसाधनाय व्याख्यातं भवति। अत्र विवधा उपायाः, आचारविचारादिविषयाः स्मृतिग्रन्थेषु दृश्यन्ते। एवंरीत्या वर्तमाने ब्रह्मचर्ये यः प्रतिष्ठितो भवति, स शारीरिकं मानसिकं सर्वविधं च चैतन्यं प्राप्नोति। तेन सः अन्येषां कृते ज्ञानं प्रदातुं प्रभवति। योगसाधने तु कुत्रापि अवरोधं विना समाधिं प्राप्नोतीत्यर्थः। तदेव उक्तं पतञ्जलिना - 'ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः' इति।

अपरिग्रहः:

दैनन्दिनजीवनयानार्थं यावदावश्यकं तावदेव स्वीकरणीयम्। अन्यथा साधकस्य मनः सङ्गृहीतस्य वस्तुनो रक्षणार्थं चरिष्यति। एतदर्थं मनःसंयमो वर्तते। स एव अपरिग्रह इति कथ्यते। अस्याऽपरिग्रहस्य प्रयोजनं तावदुदीरितं पतञ्जलिना यथा - 'अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः' इति। तेन तावत् स्मृतिशक्तिः संवर्धते। जन्मान्तरकथा ज्ञातुं शक्यते। तया रीत्या बुद्धिः स्वच्छतां गच्छतीत्यर्थः।

नियमाः:

'शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः।' अत्र शौचं तावत् द्विविधम् वर्तते

यथा बाह्य आन्तरञ्च। बाह्य तावत् मृत्तिका,जल,वस्त्र,स्वस्थानादीनां सुस्थितौ पालनं, शरीरस्य शुद्धीकरणम्, शुद्धसात्त्विकनियमिताहारसेवनेन शरीरे सात्त्विकगुणसंरक्षणम्, नीरोगत्वम्, स्वस्थतापालनम् भवति। तदर्थं बस्ति, नेति, धौति इत्यादिक्रियाणां अभ्यासः, औषधीनां उपयोगेन शरीरशोधनं च भवति।

अन्तःशौचमित्युक्ते ईर्ष्या-अभिमान-तृष्णा-असूयादिमलानां दूरीकरणं भवति। तदर्थं मैत्री, करुण, मुदित,उपेक्षादीनां अभ्यासः, प्रतिप्रसवपद्धतिमुपयुज्य अनावश्यकविषयानां दूरीकरणम्, दुर्व्यवहारादीनां शुद्धव्यवहारद्वारा दूरीकरणम्, अविद्यादिक्लेशानां विवेकज्ञानद्वारा अपसरणम्, इत्यादिरूपेण चित्तशुद्धिः इत्यादयः आन्तरिकशौचाः वर्तन्ते। शुद्धं, निर्विकारं, नीरोगं, स्वस्थं च शरीरं विना योगसाधनं कठिनतमं भवति। तदर्थं योगे विद्यमानास्वन्यान्यपद्धतिषु काश्चन अत्र उच्यन्ते यथा - हठयोगे उक्तरीत्या षट् क्रियाः -

'धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिर्नौलिकिस्त्राटकस्तथा।

कपालभातिश्चेति षट् कर्माणि समाचरेत्।' इति गोरक्षसंहितायामुक्तमस्ति। तथा एतदेव हठयोगप्रदीपिकायां , घेरण्डसंहितायां चोक्तं वर्तते। षट् कर्मणां विधिः तथा अभ्यासक्रमश्च क्रियाविभागे व्याख्यातो वर्तते इति मत्वा अत्र न विव्रियते।

एवं विद्यमानशौचपालनेन लभ्यानि प्रयोजनानि पतञ्जलिना सूत्रद्वयेन उक्तानि सन्ति यथा - 'शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः' इति। शौचपालनेन मलाः दूरीभवन्ति। तेन स्वे शरीरे विद्यमाना ममत्वबुद्धिः दूरीभवति। तदानीं स परैः संसर्गं दूरीकरोति। तथा सत्त्वशुद्धिः भवतीति। तेन 'सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च'। यदा सत्त्वशुद्धिर्जायते

तदा चित्तशुद्धिर्भवति। तदा मनः प्रशान्तं भवति, स्वच्छताञ्च याति। स्वभावतः स्वच्छं मनः एकाग्रं भवति। तेन इन्द्रियजयः सम्पद्यते। तेन स्वत आत्मदर्शनयोग्यता च भवतीति। तत्तु कठोपनिषदि उक्तं वर्तते यथा,

'पराञ्चि खानि व्यतृणात् स्वयंभूस्तस्मात् पराङ् पश्यति नान्तरात्मन्।
कश्चिद्धीरः प्रत्यगात्मानमैक्षदावृत्तचक्षुरमृतत्वमिच्छन्॥ (कठ. ४ - १) इति।

सन्तोषः:

स्वसामर्थ्यस्यानुसारेण उचितान् प्रयत्नान् कृत्वा तेन यत् फलं प्राप्नोति, तेन फलेन प्रसन्नचित्तो भवेत्। स एव सन्तोषः। दुःखस्तावज्जडः। तदेव मनुस्मृतावप्युक्तं यथा,

'आध्यात्मिकाश्चतस्रः प्रकृत्युपादानकालभाग्याख्याः।
बाह्यविषयोपरमान् पञ्च नव तुष्टयोऽभिमताः॥ (सां. का. ५०) इति। एवंप्रकारस्य सन्तोषस्य अभ्यासेन अनुत्तमः सुखलाभः एव सम्पद्यत इति पतञ्जलिना स्पष्टीकृतं यथा - 'सन्तोषादनुत्तमः सुखलाभः' (पा. यो. सू. ३-४१) इति। तेन तृष्णायाः सर्वनाशो भवति। अन्यथा तद् बाह्यसुखमेव। बाह्यसुखानुभवेन तृष्णा वर्धते एव। तदर्थमेव व्यासेन उक्तमस्ति यथा,

'यच्च कामसुखं लोके यच्च दिव्यं महत् सुखम्।
तृष्णाक्षयसुखस्यैते नार्हतः शोडषीं कलाम्॥' इति।

तपः:

योगाङ्गेषु प्रमुखतया विद्यमाना उपाधिस्तावत् चित्तशुद्धिर्भवेदिति। तदर्थं तपः अपि

उक्तमस्ति। समाधिप्रापणार्थं चित्तशुद्धिरावश्यकी। चित्तशुद्ध्यर्थं मनः, इन्द्रियाणि, शरीरम्, प्राणः, इत्यादीनां वशीकरणाय उचितरीत्या अभ्यासः कार्यः। तदर्थं विद्यमाना विशेषा नियमाः तप इति व्यवहृता वर्तन्ते। तेषु मुख्यतया चान्द्रायण-कृच्छ्र-सान्तपनादीनि वर्तन्ते। अस्य च तपसोऽभ्यासात् कायेन्द्रियसिद्धिः, अशुद्धिक्षयश्च भवतीति पतञ्जलिना उक्तम् यथा - 'कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः' (पा. यो. सू. २-४३) इति। उपर्युक्तसूत्रेणायमर्थो भवति यथा तपसोऽभ्यासेन शरीराशुद्धेः क्षयो भवति। तथा इन्द्रियशुद्धिरित्युक्ते इन्द्रियाणां नियमनसामर्थ्यसम्पादनमित्यर्थः। तदानीं मनोऽपि स्वाभाविकतया वशीकृतं भवतीत्यर्थः। एवंरीत्या कायेन्द्रियसिद्ध्यर्थं तपसोऽभ्यासः आवश्यक इति सिद्धम्।

स्वाध्यायः:

स्वगतः अध्यायः स्वाध्यायः, इत्युक्ते आत्मज्ञानाय मानसिकोऽभ्यासः। तत्र प्रमुखतया प्रणवध्यानं भवति। तथैव वेदमन्त्रोच्चारणम्, अवगमनम्, पुराणादिशास्त्राणां अध्ययानम् इत्यादिरूपेण स्वाध्यायो भवति।एवंरीत्या अभ्यासेन इष्टदेवतानां सिद्धपुरुषाणां च अपरोक्षं भवति। तेन योगमार्गे साधनं सुलभं भवति इति। तदेव पतञ्जलिना उक्तम् - 'स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः' (पा. यो. सू. १-४४) इति।

ईश्वरप्रणिधानम्:

ईश्वरप्रणिधानं नाम सर्वदा सर्वकर्मणां ईश्वरार्पणबुद्ध्या आचरणम्। अनेन चित्तवृत्तिः शीघ्रं स्थिरा भवति। समाधिस्तु तस्याः फलम्। तदर्थमेव पतञ्जलिना उदीरितम् - 'समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्' इति। एवं शरीरेन्द्रियमनसां निग्रहणाय उत्तमतया प्राणसञ्चयनार्थं

यमनियमानां उपयोगः। यमनियमानां अभ्यासो नास्ति चेत्, तादृशस्तु योगेऽधिकारी न भवति, समाहितचित्तोऽपि न भवति। तदर्थं विद्यमानानां गुणानां सम्पादनाय एव यमनियमानां अभ्यासः। अत्रैव आहारविहाराचारविचाराश्च अन्तर्गता भवन्ति इति कारणात् तेषां परिचयोऽपि दीयते।

बन्धः:

बन्धशब्दस्य धारणम् इत्यर्थः। योगपरम्परायां बन्धत्रयमेव वर्तते। तेषां अभ्यासक्रमः गुरुपरम्पराद्वारैव ज्ञातुं शक्यते। हठयोगप्रदीपिकायां घेरण्डसंहितायां च बन्धानां विवरणं लभ्यते। तथैव प्राचीनतान्त्रिकग्रन्थेषु विद्यामनानां बन्धानां , तथा मुद्राणाञ्च प्रयोगे व्यत्यासो दृश्यते। योगाभ्यासे बन्धाः केवलं प्राणायामाभ्यासार्थं वर्तन्ते। तथापि योगग्रन्थेषु बन्धाः त्रय एव। जालन्धरबन्धः, उड्याणबन्धः, मूलबन्धश्चेति। अन्य एकश्चतुर्थः महाबन्धस्तु मुद्रारूपेण अभ्यासः। प्राणायामाभ्यासेऽनावश्यकः। बन्धशब्दस्य 'धारणम्' इति अर्थे स्वीकृते सति वायोः धारणम् इत्यर्थः। यदा प्राणायामाभ्यासः क्रियते, तदा शरीरमध्ये लिङ्गस्थानात् कण्ठदेशपर्यन्तं स्वप्रयत्नेनैव वायुं यथास्थाने बद्धं कुर्यात्। अन्यथा प्राणायामस्य। फलं न लभ्येत। एवं निगदितस्थानेषु वायोरवरोधनार्थं बन्धाः विद्यन्ते। तेन प्राणशक्तेः सञ्चयनं कृत्वा सुषुम्नानाड्यां कुण्डलिनीशक्तेः प्रवहणं कर्तुं शक्नुयात्। अन्यथा न। एवं विद्यमानानां बन्धत्रयाणां विवेचनं क्रियते।

मूलबन्धलक्षणम्:

पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद् गुदम्।

असानमूर्ध्वमुत्कृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते॥ इत्युक्ते पादस्य पार्ष्णिभागेन जननेन्द्रियस्य मूलभागं सम्यक् धृत्वा उपविशेत्। मलद्वारसङ्कोचनं कृत्वा अधोभागं सम्पूर्णतया आकुञ्चयेत्।

तदानीं मूलबन्धः इत्यभिधीयते। किमर्थमयं मूलबन्धः इत्युक्ते अधस्तात् व्याख्यातमस्ति -

'अधोगतिमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते जलात्।

आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धं तु योगिनः।' इति। अपानवायुः सदा शरीरे अधस्तात् प्रवहति। तेन शरीरे निश्शक्तिर्भवति। तस्मात् तस्य ऊर्ध्वगमनं कारयितुं अनेन अभ्यासेन शक्यते। अत एव मूलबन्धः इत्यर्थः। मूलमित्युक्ते सामान्यार्थे आरम्भस्थानमित्यर्थः। मूलाधारचक्रस्य स्थानं 'मूलं' इति शब्देन साधारणतया व्यवह्रियते। परन्तु योगिनां मते नाभेरधः योनिभागे मांसपिण्डानां दौर्बल्यकरणार्थं विद्यमानो दुर्वायुः इत्यर्थः।

अभ्यासक्रमः:

गुदं पार्ष्ण्या तु सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद् बलात्।

वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः। अत्र सामान्यतया अभ्यासः पद्मासने उपविश्य भवति। विशेषस्तु मूलबन्धासने उपवेष्टव्यमिति। मूलबन्धासनमित्युक्ते उभयोः पार्ष्ण्योः उपरि गुदं निक्षिप्य जानुद्वयोः स्पर्शः भूमौ यथा भवति, तथा निक्षेपणम्। एवं रीत्या उपविश्यते चेत् मूलबन्धासनम्। अत्रैव पार्ष्णिभागेन सम्यक् योजयित्वा पायुभागं पुनः पुनः आकुञ्चितं कुर्यात्। तदानीं अपानो वायुः ऊर्ध्वगतो भवति।

अभ्यासफलम्:

'प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम्।

गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः।' अपानवायुः प्राणवायुश्च ऐक्यं गच्छतः। नादस्तथा बिन्दुश्च लीनौ भवतः। अनेन हृदये विद्यमानोऽनाहतः शब्दः श्रूयते।

अन्ते योगसिद्धिं, तन्नाम समाधिं च स प्राप्नोति।

विशेषफलम्:

'अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः।

युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात्।'

सततं मूलबन्धस्याभ्यासेन प्राणापानौ ऐक्यं यातः। तदानीं जठराग्निर्वर्धते। मनः प्रशान्तं भवति। शरीरे कश्मलस्य क्षीणता भवति। तेन मूत्रपुरीषादयोऽपि क्षीयन्ते। इत्युक्ते अधुनातने काले विद्यमानान् प्रमेहादीन् तथा जननगन्थिदोषान् दूरीकरोति इति सामान्यतया वक्तव्यं भवति। एतेन वार्धक्ये वर्तमानोऽपि यौवनं अनुभवति शरीरे, मनसि च। ततोऽपि अभ्यासो दृढो भवति चेत् कुण्डलिनीप्रबोधोऽपि जायते। तदानीं सः स्थिरतां व्रजति। तस्मादेव योगाभ्यासे अवश्यं मूलबन्धः कार्य इति योगिनां मतम्।

उड्डीयानबन्धः:

सुषुम्नायामुड्डीयतेऽनेन बद्धः प्राण इति उड्डीयानम्। उत्पूर्वाड्डीङविहायसा गतावित्यस्मात् करणे ल्युट्। इत्युक्ते अस्माकं शरीरे यस्य भागस्य बन्धनेन जीवनाधारभूतं प्राणः मेरुदण्डे सूक्ष्मतन्तुवत् ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तं व्याप्य विद्यमानायां सुषुम्नायां सञ्चरति, तेनैव उड्डीयानबन्धः इति मत्स्येन्द्रादियोगिभिः कथितं यथा,

'बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः।

तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिस्समुदाहृतः॥' इति।

उड्डीयानबन्धस्य लक्षणम्:

'उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं समाचरेत्।

ऊड्डीयानो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी।' उदरभागं नाभेरूर्ध्वं अधस्तात् उपरिष्ठादपि च इत्युक्ते सम्पूर्णं उदरभागं मेरुपृष्ठे नियोजयेत् यथा तथा आकर्षणं कुर्यात्। परन्तु किञ्चित् ऊर्ध्वतां व्रजेत्। तदानीं तदुड्डीयानं भवति। परन्तु एष अभ्यासो गुरुमुखेनाध्येयः। अत्र उत्कटासने स्थित्वा रेचकं कृत्वा उपर्युक्तवत् आकुञ्चनं करणीयम्। तस्यां स्थितौ किञ्चित्कालपर्यन्तं स्थातव्यम्। एवं अभ्यासेन सः मृत्युमपि जेतुं शक्नोति। यथा सिंहः मातङ्गं हन्ति, तथा। परन्तु अभ्यासार्थं उत्तमरीत्या रेचकाभ्यासः दृढः कार्यः। तेन अभ्यासः सुलभो भवेत्।

अभ्यासफलम्:

'उड्डियाणं तु सहजं गुरुणा कथितं तथा।

अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते।'

प्रयत्नेन विनाऽपि सुलभतया उड्डीयणात्मको बन्धः कार्यः। अभ्यासस्तु गुरुमुखेनैव ज्ञेयः न त्वन्यथा। एवंरीत्या ज्ञात्वा यः सदा अभ्यासं करोति, सः वृद्धोऽपि तरुणवत् शक्तिमान् भवति। इत्युक्ते शरीरेन्द्रियाणां तथा जाठराग्नेश्च शक्तिः, मानसिकी शक्तिश्च यूनो यथा तथा भवति इत्यर्थः। तथैव तस्य सतताभ्यासेन अधिको लाभः कथं भवति इति अत्र वदति यथा -

'नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात् प्रयत्नतः।

षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः॥' इति। उड्डीयानबन्धस्य अभ्यासकाले

नाभेः ऊर्ध्वं अधस्ताच्च सङ्कोचनं कुर्यात्। तदपि आरम्भकाले प्रयत्नपूर्वकम्। अनन्तरं सहजतया, इत्युक्ते अल्पेन प्रयत्नेन, कुर्यात्। एवं षण्मासाभ्यासेन स अभ्यासी मृत्युमपि जयति। अत्र नाभेरूर्ध्वं अधस्ताच्च सङ्कोचनेन उदरभागः सम्पूर्णतया मेरुपृष्ठपर्यन्तं नयेत् इत्यर्थः। तदानीमेव प्राणशक्तेः चलनं सुषुम्नया नाड्या भवति। तेन जीवन्मुक्तो भवति। तथा मृत्युं जयति इत्यर्थः।

जालन्धरबन्धलक्षणम्:

'कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम्।

बन्धो जालन्धराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः।'

अन्यबन्धेषु यथोक्तं तथा विना प्रयत्नेन कार्यः अयं बन्धः। तदर्थं पद्मासने उपविश्य पूरकं कृत्वा रेचकात् पूर्वं अस्य बन्धस्य अभ्यासः। तदानीं कण्ठं आकुञ्च्य कण्ठमूले (हृदये) चिबुकं दृढं धारयेत्। एतदेव जालन्धरबन्ध इति संज्ञारूपेण उक्तमस्ति। अस्याभ्यासेन जरामृत्युः विनाशं याति। तत् कथं इति अधस्तात् विवृतं वर्तते।

बध्नाति हि सिराजालमधोगामि नभोजलम्।

ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशकः।

अस्य जालन्धरबन्धस्य अभ्यासेन शरीरे विद्यमानचन्द्रमण्डलात् अधोगामि नभोजलं सिराजाले बध्नाति। तेन तस्य रक्षणं भवति। तस्मात् कण्ठस्थाने यानि दुःखानि आयान्ति, तानि दूरीकरोति इत्यर्थः। कण्ठे तावत् दुःखानि श्वासप्रश्वासयोः विषये भवन्ति। तानि मरणे समाप्तं भवति। तस्मादेव जरामृत्युविनाशकः इति उक्तम्। अत्र जरा, मृत्युः, इत्यादिविषयाः मानवस्य आयुर्विषये विद्यमानानि प्रमाणानि। आयुःक्षयः इत्युक्ते अत्र योगपद्धत्यां तु नभोजलस्य ह्रासो भवति। स

तु सर्वदा चन्द्रमण्डलात् सूर्यमण्डलं प्रति स्रवति। तस्य रक्षणं आयोः रक्षणमिति मत्वा तस्य रक्षणाय प्राधान्यं अत्र वर्तते। अस्य बलाबलेन ज्ञापकशक्तिरपि व्यत्यस्ता भवति। रक्षणेन स्मृतिर्वर्धते।

विशेषफलम्:

'जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणे।

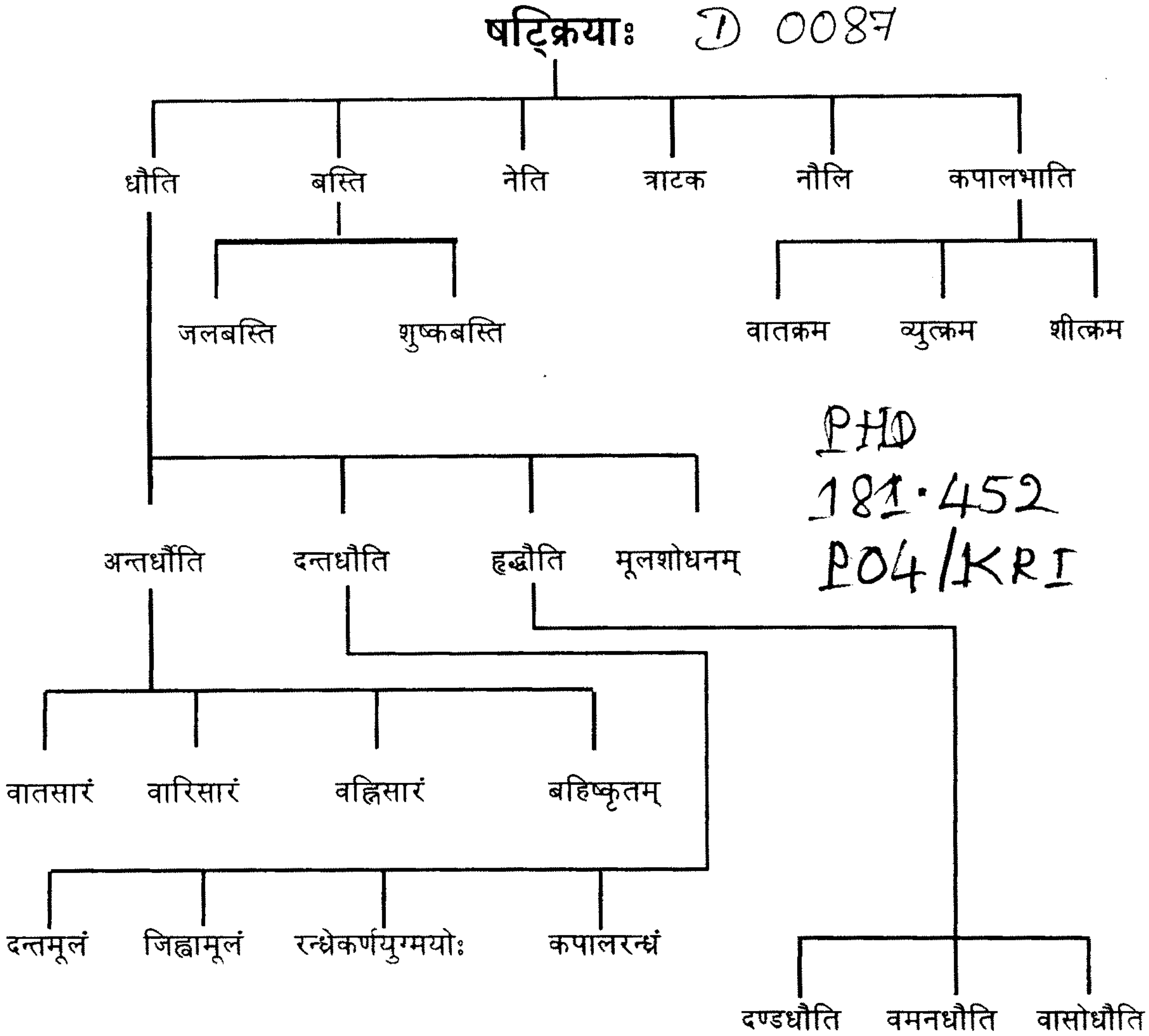
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति।' जालन्धरं बन्धं समीचीनतया यः अभ्यस्यति, तस्य शरीरे चन्द्रमण्डलात् यो द्रवः पतति तत् पीयूषम्। तदग्नौ न पतति। अग्नौ इत्युक्ते सूर्यमण्डले। तस्मात् कारणात् वायुप्रकोपः शरीरे न भवति। वायुप्रकोपस्तावत् अजीर्णस्य कारणं भवति। तेन नानाविधा रोगा भवन्ति। तस्मात् यः जालन्धरबन्धं अभ्यस्यति, तस्य वायुप्रकोपो न भवतीत्यर्थः। एतत्तु प्रमुखं वर्तते। किमर्थमित्युक्ते शरीरे विद्यमानेषु त्रिदोषेषु वायोः संयमनमेव कष्टतरं वर्तते। तत्तु अनेन साधयितुं शक्यते।

2. 3. क्रियाः

योगाभ्यासे तावत् विवरणतया अभ्यासक्रमाः पातञ्जलयोगसूत्रे नास्ति । परन्तु हठयोगप्रदीपिकायां स्वात्मारामेण स्पष्टतया निर्दिष्टमस्ति। अस्मिन् ग्रन्थारम्भे एव स्वात्मारामेण उक्तं वर्तते यत् राजयोगपदप्राप्त्यर्थमेव हठयोगस्य उपदेशः इति। हठयोगे तावत् प्रथमाङ्गत्वेन असनम् अङ्गीकृतमस्ति। तदनन्तरं प्राणायामविधिः विवृतमस्ति। तत्र शरीरे विद्यमान नाडीनां शुद्धिकार्य अन्यथा प्राणः समीचिनतया न प्रवहति। तेन प्राणायामस्य फलं न लभेत्। अन्यथा रोगादीन् उल्बणं गत्वा शरीरे दोषान् जाग्रयात् इति उक्तवान्। तस्मादेव उक्तं यथा-

मेदः श्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत् ।
अन्यस्तु नाचरेत् तानि दोषाणां समभावतः ॥ – इति। (ह.यो.प्र.)

अत्र एवम् उक्तत्वात् के के अभ्यासयोग्याः इति ज्ञात्वैव कुर्यात्। तदर्थं गुरूपदेश अत्यावश्यकः वर्तते। अन्येनैव आचरणीयं वर्तते। एवं रीत्या घेरण्डसंहितायाम् अपि तस्य विचाराः विवृताः वर्तन्ते। प्रमुखतया ईदृशक्रियाणां सङ्ख्या तावत् षट् एव उपविभागाः वर्तन्ते घेरण्डसंहितायाम् । अत्र केवलं मुख्यक्रियाणां परिचयः एव क्रियते। तेषां साकम् उपयोगा अपि विवृतमस्ति। तथा उपयोगेन तादृशरीत्या विद्यमानरोगाणां शोधनं सुलभतरं भवति। एतदर्थं एतेषाम् अध्ययनम् अभ्यासश्च करणीयं भवति।



एवम् उपर्युक्तरीत्या विभागाः वर्तन्ते घेरण्डसंहितायाम् । हठयोगप्रदीपिकायाम् उक्तवत् षट्क्रियाणां विवरणम् अत्र दीयते ।

धौतिर्बस्ति तथा नेति त्राटकं मौळिकं तथा ।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ॥

कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकम् ।
विचित्रगुणसन्धायी पूज्यते योगिपुङ्गवैः ॥

घटस्य शरीरस्य शोधनं मलापनयनं करोतीति घटशोधनकारक इदमुद्दिष्टं कर्माणां षट्कं धौत्यादिकं गोपनीयम् । विलक्षणं गुणं षट्कर्मरूपं सन्धानं कर्तुं शीलस्येति विचित्रगुणसन्धायी

योगिपुङ्गवैः योगिश्रेष्ठैः पूज्यते सत्क्रियते च। गोपनाभावे तु षट्कर्मकम् अन्यैरपि विदितं स्यादिति भावः।

तत्र धौतिः

चतुरङ्गुलविस्तारं हस्तपञ्चदशायतम् ।
गुरूपदिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैग्रसेत् ।
पुनः प्रत्याहरे शैतदुरितं धौतिकर्म तत् ।।

कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगांश्च विंशतिः ।
धौतिकर्म प्रभावेण प्रयान्त्येव न संशयः ।।

अथ बस्तिः

नाभिदध्न जले पायौ न्यस्त नालोत्कटासनः ।
आधाराकुञ्चनं कुर्यात् क्षालनं बस्ति कर्म तत् ।।

गुल्मप्रलीहोदरं चाहु वातपित्तकफोद्भवाः ।
बस्तिकर्मप्रभावेण क्षीयन्ते सकलामयाः ।।

धात्विन्द्रियान्तःकरण प्रसादं दद्याच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तिम् ।
अशेषदोषोपचयं निहन्यात् अभ्यस्तमानं जलबस्तिकर्म ।।

अथ नेतिः

सूत्रं वितस्ति सुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ।
मुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिद्धयेर्निगद्यते ।।

कपालशोधनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ।
जत्रूर्ध्व जातरोगौघं नेतिराशु निहन्ति च ।।

अथ त्राटकम्

निरीक्षेत् निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ।
अश्रुसम्पातपर्यन्त माचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् ।।

मोचनं नेत्ररोगाणां तन्द्रादीनां कपाटकम् ।
यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम् ।।

अथ नौलिः

अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः ।
नतांसो भ्रामयेदेता नौलिः सिद्धैः प्रशस्यते ।।

मन्दाग्निसन्दीपन पाचनादि सन्धापिकानन्दकरी सदैव ।
अशेषदोषामय शोषणी च हठक्रिया मौलिरियं च नौलिः ।।

अथ कपालभातिः

भस्त्रावल्लोकहारस्य रेचपूरौ ससम्भ्रमौ ।
कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशेषणी ।।

षट्कर्मनिर्गतस्थौल्य कफदोषमलादिकः ।
प्राणायामं ततः कुर्यात् अनायासेन सिद्ध्यति ।।

घेरण्डसंहितायाम् उक्त विशेषफलानपि अत्र सङ्गृहीतमस्ति । यथा-

षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्दृढम् ।
मुद्रया स्थिरताश्चैव प्रत्याहारेण धीरता ।।

वातसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम् ।
सर्वरोगक्षयकरं देहानिलविवर्धनम् ।।

नाभिग्रन्थिं मेरुपृष्ठे शतवारं च कारयेत् ।
उदर्यमामयं त्यक्त्वा जाठराग्निं विवर्धयेत् ।।

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि जिह्वाशोधनकारकम् ।
जरामरणरोगादीन्नाशयेद्दीर्घलम्बिका ।।

तर्जन्यङ्गुल्यकाग्रेण मार्जयेत् कर्णरन्ध्रयोः ।
नित्यमभ्यासयोगेन नादान्तरं प्रकाशयेत् ।।

वृद्धाङ्गुष्ठेन दक्षेण मर्दयेत् बालरन्ध्रकम् ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ।।

नाडीनिर्मलतां याति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ।
दण्डधौतिविधानेन हृद्रोगं नाशयेद्ध्रुवम् ।।

गुल्मज्वरप्लीहकुष्ठं कफपित्तं विनश्यति ।
आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिनेदिने ॥

अपानक्रूरता तावद्यावन्मूलं न शोधयेत् ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ॥

प्रमेहं च उदावर्तं क्रूरवायुं निवारयेत् ।
भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ॥

एवमभ्यासयोगेन शाम्भवी जायते ध्रुवम् ।
नेत्ररोगा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥

न जायते वार्धकं च ज्वरो नैव प्रजायते ।
भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कफदोषं निवारयेत् ॥

एवं रीत्या अभ्यासक्रमः तथा तेषाम् उपयोगाः व्याख्याततत्वात् स्पष्टं यत् आरोग्यप्राप्त्यर्थमेव पूर्वयै उक्तानि षट्कर्माणि । अनन्तरमेव अन्यान्य साधनापद्धतयः तस्मात् वयमपि 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसादनम्' इतिवत् उत्तमशरीरसम्पादनाय उपयोक्तव्यं समीचिनतया इति मे भाति । किमथरं इत्युक्ते अत्र वातपित्तकफरोगाणां सुलभपरिहार उपायाः वर्तन्ते । इदम् अन्येषाम् उपरि तथा स्वयं च अभ्यस्य अवगतमस्ति । इत्यत्र नास्ति सन्देहः ॥

2. 4. आसनानि

अस भुवि धातोः निष्पन्नं पदं आसनमिति । आस्यते अनेन इति आसनम् । नाम स्थास्यति इत्यर्थः । शरीरम् एकरूपेण अनुकूलतया स्थापनम् अथवा यस्यकस्यापि आकारानुसारं स्थापनम् 'आसनम्' इति सम्पीडितोऽर्थः । तस्मादेव आसनस्यापि नामानि आकारसदृशमेव भवन्ति । यथा- 'वृक्षासनम्' इत्युक्ते वृक्षवत् इत्यर्थः ।

मयूरासनं- मयूरवत् शरीरस्थिति इत्यर्थः ।

गरुडासनम्- गरुडवत् शरीरस्थितिः इत्यर्थः । एवं आसनानि बहवः भवन्ति । अत एव

तेषां गणना असंख्या एव । तस्मिन् विषये हठयोगप्रदीपिकायाम् उक्तम्- ''आसनानि यावन्तो तावन्तो जीवराशयः'' इति । अस्मिन् प्रपञ्चे विद्यमानाः जीवराशयः आसनसंख्यत्वेन उक्तमस्ति । तद्विषये प्राचीनैरुक्तं- ३४ लक्ष इति । परन्तु तावतामासनानां अभ्यासः आवश्यकं वा? तदभ्यासक्रमः अनुगृह्णातुं शक्यते वा इति सन्देहः । सर्वैरपि सर्वासां आसनानां अभ्यासः न कार्यः । तथा आसनाभ्यासः अशक्यमपि च । परन्तु आसनाभ्यासः आवश्यकः । तथापि तत्र निर्दिष्ट संख्यात्वेन वक्तुं न शक्यते । किमर्थम् इति चेत्, तत् तस्य तस्य शरीररचना तथा सामर्थ्यं च अनुसृत्य वर्तते । तत्र एकैकमपि आसनस्य विरुद्धतया सहायक आसनानि वर्तन्ते । तेषां अभ्यासेनैव आसनक्रमः सुगमः भवति । अन्यथा शरीरे वेदनां उत्पद्यते । समीचीनतया अभ्यस्यते चेत् वेदना दूरी भवति । एवं विद्यमानस्य आसनस्य लक्षणं पतञ्जलिना योगसूत्रे उक्तम् । तद्यथा स्थिरं सुखमासनम् इति । आसन अभ्यासेन शरीरे सुखानुभवः तथा स्थिरता च भवेत् । तत् केवलं शरीरम् इति न, मनसि अपि अपि । तदानीमेव तत् आसनं भवति । अन्यथा न तद् आसनम् । आसनाभ्यासेन मनसा काया च लघुत्वं भवति चेत् सुखानुभवः भवति अन्यथा न । अपि च शरीरेन्द्रियाणां स्थिरता सम्पादनार्थं मनसः स्थिरता अपेक्षते । एवं क्रमेण अभ्यासः करणीयः चेत् आदौ तदुपायः अभ्यसनीयः । अभ्यासक्रमस्य उपायः यथा- ''प्रयत्नशैथिल्य आनन्तसमापत्तिभ्याम्'' इति पतञ्जलिमहर्षिणा उक्तम् । प्रयत्नशैथिल्यमित्युक्ते विना काठिन्येन अभ्यासः । तेन अभ्यासेन अनन्तेवास्तुनि मनः केन्द्रीकरणम् अथवा नागनायके आदिशेषे समापत्तिः भवति । अनन्ते समापत्तिः क्रियते चेत् तदा मनसः स्थिरत्वं स्वभावतः भवति । तदा शरीरेऽपि स्थिरता भवति । आदिशेषे समापत्तिः चेत् तद्वदेव अचलः तथा चित्तं अचलो भवति इति । परन्तु शरीरे इन्द्रियाणि, चित्तं, श्वासोच्छ्वासः, मांसाद्यवयवाः सन्ति । तेषु स्थिरता तथा

सुखता प्राप्त्यर्थं एतत् गुरुमुखेनैव ज्ञातव्य भवति । अस्मिन् परम्परायां प्रत्येकस्मिन् आसने चत्वारिविभागाः सन्ति । यथा-

१. श्वासोच्छ्वासः, २. विन्यासः, ३. स्थितिः, ४. दृष्टिरिति ।

श्वासोच्छ्वासः प्रत्येकस्मिन् आसने प्रत्येकतया श्वासोच्छ्वास अस्ति । तेन साकं शरीरविन्यास अपि करणीयः । तयोः उभयोः वेगः समानमेव भवितव्यम् । तत्रापि आसनं श्वासः श्वासोच्छ्वासः कुत्र कुत्र कथम् इति सामान्य नियमो नास्ति । प्रत्येकस्मिन् आसने स च श्वासोच्छ्वासः भिन्ना एव । एवं रीत्या श्वासोच्छ्वासस्य करणेन मनसः नरमण्डलश्च काठिन्यं दूरी भवति । तस्य स्थितिस्थापकत्वं वर्धते ।

२. शरीरविन्यासः - विशेषेण न्यासः विन्यासः । शरीरस्य विविधरूपेण स्थापनं इत्यर्थः । ते विन्यासाः पद्मासनं, वृक्षासनं, मयूरासनं, उष्ट्रासनम् इत्यादि । परन्तु स्थापनार्थं शरीरे मांसखण्डेषु काठिन्यता भवति । तन्निवारणार्थं श्वासोच्छ्वासपूर्वकं विन्यासः करणीयः । तदानीं शरीरे मांसखण्डेषु रक्तचलनं सुलभतया भवति । तेन कठिनता दूरी भवति । परन्तु यावत् शक्यं तावदेव अभ्यसेत् । अन्यथा कष्टतरं अपायं च भवति । किमर्थम् इत्युक्ते बलात्कारेण क्रियमाणे रक्तसञ्चारस्य अवरोधनमेव भवति । शरीरे अतीव श्रमोऽपि जायते । तदानीं वेदनापि भवति । श्वासोच्छ्वासेनसाकं विन्यासः क्रियते चेत् कुत्रापि बाधा न भवति । स्नायुव्यूहस्य बलं तथा दृढता वर्धते च । तदानीमेव सम्यक् रूपेण शरीरस्य स्थापनं शक्यम् । एवं समीचीनपद्धतिर्विना शरीरं विभिन्न विभिन्न आकारेषु स्थापयितुं अशक्यम् । तस्मात् विन्यासः श्वासोच्छ्वासौ आसने मूलाधारौ । अन्यथा आसनसिद्धिः भवेत् ।

३. स्थितिः - एकस्मिन्नेव आकारे दीर्घकालपर्यन्तं शरीरस्य स्थापनं स्थितिरित्युच्यते । अनेन शरीरे स्थिरता भवति । तस्य उपयोगः मनसः स्थिरीकरणार्थम् । तेन शरीरस्यापि स्थिरता । तत् कथमित्युक्ते अस्माकं इन्द्रियाणि बर्हिर्मुखाः सन्ति । तेन बहिस्थानां विषयाणां

स्वीकरणं भवति । ततः अन्तः विद्यमाने ज्ञानं विषयवस्तुना सह सम्पर्कः भवति । असौ द्वावपि इन्द्रियव्यापारौ स्तः । तदानीं इन्द्रियेषु स्थिरता नास्ति । चाञ्चल्यमेव वर्तते । यदा आसनस्थितिः भवति तदानीं इन्द्रियाणां व्यापारः नास्ति । तस्मात् स्वाभाविकतया स्थिरता सम्पद्यते । तदर्थमेव आसनेषु एकस्मिन्नेव स्थितौ स्थातुं प्रयत्नतया सार्थक्यं भवति । परम्परा प्रवर्तका अपि वदन्ति यथा- ''आसनस्थितौ सार्ध एकघण्टाकाल पर्यन्तं स्थातव्यम्'' इति । तदेव आसनस्य स्थिति इति ।

४. दृष्टिः - एकत्रैव वीक्षणं दृष्टि इति उच्यते । अत्र मुख्यतया अन्तर्दृष्टिः बर्हिर्दृष्टि इति द्विधा विभागः क्रियते । बर्हिर्दृष्टै न तु नासाग्रदृष्टिः, जिह्वाग्र, भ्रूमध्यरूपेण नाना प्रदेशेषु प्रेक्षणं भवति । अन्तर्दृष्टौ तु अक्षणौ निमील्य हृदयाकाशे, मूर्धज्योतिषु अनाहतध्वनौ इत्यादिषु केन्द्रीकरणं भवति । एतादृश अभ्यासेन मनः चाञ्चल्यं दूरी भवति । मनः स्थिरो भवति च । तदानीं स्वाभाविकतया शरीरस्थापि स्थिरता भवति इति नियमः । अत्र तु पञ्चज्ञानेन्द्रियाणां तथा कर्मेन्द्रियाणां निग्रहार्थं एते उपायाः सूचिताः वर्तन्ते । इन्द्रियाणां साकं मनसः अपि स्थिरत्वं न सम्पद्यते । यथा भगवद्गीतायां उक्तम्- ''मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः'' इति । तस्मात् ''मनः प्रशमनोपायः योगः'' इत्युक्तम् अध्यात्मरामायणे । मनः प्रशमनं इत्युक्ते रजोगुणस्य प्रशमनं इत्युक्तं भवति । पञ्चज्ञानेन्द्रियाणि, कर्मेन्द्रियाणि तथा मनः अहङ्कारात् उत्पद्यन्ते । तस्मात् रजोगुणाधिक्यं भवति । ''आसनेन रजोहन्ति'' इति उपनिषद्वाक्यम् । (योगोपनिषद्) आसनाभ्यासेन रजोगुणनाशः भवति सत्त्वगुणः वर्धते च । तदानीमेव मनसि शरीरे च स्थिरता सुखता च अनुभवितुं शक्यते । अन्यथा न । तदेव पतञ्जलिना आसनस्य उपयोग कथन सूत्रे उक्तं यथा- ''ततो द्वन्द्वानभिधातः'' (पा. यो. सू. सा. पा.) आसनाभ्यासेन शीतोष्णसुखदुःखादयः दूरी भवन्ति । तेषां बाधा न भवति इति उदीरितम् । एवं विद्यमान आसनानां अभ्यासक्रमः

पातञ्जलयोगसूत्रे न विवृतम् । तत्तु हठयोगप्रदीपिकायां, घेरण्डसंहितायां च वर्तते । परन्तु तादृश ग्रन्थेषु केवल प्रामुख्य आसनानां विवरणं लभ्यते । ''योगकुरण्टी नामक ग्रन्थे द्विशताधिक आसनानां विवरणं अस्ति इति श्रूयते । परन्तु तस्य ग्रन्थस्य उपलब्धिः अधुना नास्ति । अस्ति चेत्- ''ब्रिटिष् लैब्रेरी, इङ्ग्लैण्ड्'' देशे एव न तु अन्यत्र । अत्र हठयोगप्रदीपिकायां घेरण्डसंहितायां च उक्तरूपेण आसनस्य परिकल्पनं दीयते ।

हठयोगप्रदीपिकायां आसनपद्धतिः प्रयोजनश्च-

हठयोगस्य तावत् प्रथमाङ्गं आसनम् । अत्र अभ्यासक्रमः एवं अस्ति ।

असनं कुम्भकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा ।
अथ नादानुसन्धानमभ्यासानुक्रमो हठे ।। इति ।।

आसनं, नानाविधैः प्राणायामः, नानविध मुद्राणां अभ्यासः, तदनन्तरं नादानुसन्धान अभ्यासः इत्येते हठयोगो अनुक्रमेण अभ्यसनीयाः वर्तन्ते । अत्र आसनाभ्यासेन फलं एकं वदति- ''कुर्यात् तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम्'' इति तेन स्पष्टं भवति यत् आसनाभ्यासेन स्थैर्यं तथा अङ्गलाघवं भवति इति । पातञ्जलयोगसूत्रे अपि उक्तमस्ति रोगस्य चित्तविक्षेपत्वं कारणम् इति । यथा व्याधिस्थानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानि चित्तविक्षे-पास्तेन्तरायाः'' इति (स.पा. ३०) । अङ्गानां लघावं नाम लघुत्वमिति । तदर्थं गौरवरूप तमोगुणस्य नाशः अपेक्षते । तदपि एतेन उक्तम् । एवं तमोगुण रजोगुण नाशनद्वारा सत्वगुणस्य वृद्धिः । तदानीं शरीरे मनसि च स्थिरता सुखता च अनुभवितुं आसनाभ्यास इति ।

2. 5. **मुद्राः**

मुद्राणां अभ्यासक्रमस्तु हठयोगप्रदीपिकायां तथा घेरण्डादि ग्रन्थेषु वर्तन्ते । नास्ति पातञ्जलयोगसूत्रे । अत्र वक्तव्यं भवति यत्- पातञ्जलयोगस्य अभ्यासार्थं बहवः अन्ययोगाभ्यासानां सहायता आवश्यकं वर्तते । पातञ्जलिस्तु केवलं मुख्यरूपाणां निरूपणं सूत्रतया कृतमस्ति । विवरणं तथा अभ्यासक्रमार्थं तस्मात् अन्यत्रैव आश्रयणीयं भवति । एवं चिन्त्यमाने हठयोगे उत्तमरीत्या

विचाराः लभन्ते। तथैव मुद्राणामपि विवरणम् अत्र दीयते। मुदं रातीति मुद्रा। मुदन्तु मनसि भवति। तेन शरीरेऽपि सन्तोषः भवति इत्यर्थः। अभ्यासे तावत् मुद्राः आसनवत् दृश्यन्ते। परन्तु कुम्भकाः वर्तन्ते। आसने कुम्भकं नास्ति। कुम्भकार्थं बन्धाः अपेक्षन्ते। तस्मात् बन्धाः कुम्भकान्तर्गताः वर्तन्ते व्याख्यानेषु। एतद्विना तान्त्रिकभागेषु अपि बहवाः मुद्राः सन्ति। अत्र तेषां अभ्यासः नास्ति। तेषां तु उपयोगः ध्यानस्थितौ भवति। अत्र तु ध्यानात्पूर्वं शरीरं तथा मनसः स्थिरीकरणार्थं विद्यमानांशः वर्तते। घेरण्डसंहितायां मुख्यतया २५ मुद्रा उक्ताः वर्तन्ते। हठयोगप्रदीपिकायां तु केवलं दशमुद्राः वर्तन्ते। अधो निर्दिष्टवत् तेषां व्याख्यानं वर्तते। घेरण्डसंहितायां यथा-

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम्।
मूलबन्धो महाबन्धो महावेधश्च खेचरी॥

विपरीतकरी योनिर्वज्रोली शक्तिचालिनी।
तडागी माण्डुकी मुद्रा शाम्भवी पञ्चधारणा॥

अश्विनीपाशिनी काकी मातङ्गी च भुजङ्गिनी।
पञ्चविंशति मुद्राश्च सिद्धिदा इह योगिनाम्॥

तत्र कानिचित् मुद्राणां विशेषफलान् अत्र प्रस्तूयते। यथा-

वलितं पलितं चैव जरामृत्युं निवारयेत्।
क्षयकासम् उदावर्ता प्लीहादीर्न ज्वरं तथा॥

नाशयेत् सर्वरोगांश्च महामुद्रा प्रसाधनात्।
उड्डीयानं वसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी॥

समग्राद्बन्धनाध्येतदुड्डीयानं विशिष्यते।
उड्डीयाने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत्॥

जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम्।
जालन्धरमहामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी॥

महाबन्धः परोबन्धो जरामरणनाशनः।

प्रसादादस्य बन्धस्य साधयेत् सर्ववाञ्छितम् ॥

रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुषं विना ।
मूलबन्धमहाबन्धौ महावेधं विना तथा ॥

महाबन्धमूलबन्धौ महावेधसमन्वितौ ।
प्रत्यां कुरुते यस्तु सयोगीयोगवित्तमः ॥

न मृत्युतो भयं तस्य न जरा तस्य विद्यते ।
गोपनीयः प्रयत्नेन वेधोऽयं योगिपुङ्गवैः ॥

मुद्रां च साधयेन्नित्यं जरां मृत्युं च नाशयेत् ।
ससिद्धः सर्वलोकेषु प्रलयोऽपि न सीदति ॥

काकीमुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ।
यावन्तश्चोदरे रोगा अजीर्णाद्या विशेषतः ॥
तान् सर्वान्नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजङ्गिनी ॥

हठयोगप्रदीपिकायां तृतीयोपदेशः तावत् मुद्रादिकथनाध्यायः । अत्र दशमुद्राणां विवरणं फलेन साकम् अस्ति। अस्य मुख्य उद्देशस्तु कुण्डलिनी प्रबोधनम्। तथापि अभ्यसे अन्यान्यलाभाः अवर्तन्ता इति मत्वा साधारणजनानां अपि उपयोगः दृश्यते । तथैव रोगादीनामपि दूरीकरणं शक्यं इति उक्तम् । उक्तानुसारेण अभ्यस्यते चेत् उत्तमः फलितांशः अस्तेव । तदेव अस्मिन् कालएपुनःपुनः विमर्शणीयविषयः भवति। अधुना प्रामुख्यमुद्राणां व्याख्या हठयोगप्रदीपिकानुसारेण लिख्यते । यथा-

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥

महामुद्रो महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।
उड्डीयानं मूलबन्धश्च बन्धो जालन्धराभिधः ॥

करणीविपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ।
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥

आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम् ।

वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ।।

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरण्डकम् ।
कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं तथा ।।

अथ महामुद्रा

पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणम् ।
प्रसारितपदं कृत्वा कराभ्यां धारयेत् दृढम् ।।

नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यति ।।

क्षयकुष्ठगुदावर्त गुल्माजीर्णपुरोगमाः ।
तस्य दोषेषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ।।

अथ महाबन्ध

पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
वामोरुपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ।।

पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चुबुकं दृढम् ।
निष्पीड्य योनिमाकुञ्च्य मनो मध्ये नियोजयेत् ।।

धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः ।

सव्याङ्गे तु समभ्यस्य दक्षाङ्गे पुनरभ्यसेत् ।।
मतमत्र तु केषाञ्चित् कण्ठबन्धं विवर्जयेत् ।

राजतन्त्रस्य जिह्वायां बन्धः शस्तो भवेदिति ।।
अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्वगतिनिरोधकः ।

अयं खलु महाबन्धो महासिद्धि प्रदायकः ।।
कालपाशमहाबन्धविमोचनविचक्षणः ।

त्रिवेणी सङ्गमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ।।
रूपलावण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ।

महामुद्रा महाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ।।

महावेधः

महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ।
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कण्डमुद्रया ।।
समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ सन्ताडयेच्छनैः ।

पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ।।
सोमसूर्याग्निसम्बन्धो जायते चामृताय वै ।

मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत् ।।
महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ।

वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ।।

एतत् त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ।
वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ।।

अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने ।
पुण्यसम्भारसन्धायि पापौघाभिदुरं सदा ।।

सम्यक् दिक्षवनामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम् ।

खेचरी

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ।।

छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेणथ वर्धयेत् तावत् ।
सा यावद् भ्रूमध्यां स्पृशति तदा खेचरी सिद्धिः ।।

स्नुहिपत्रनिभं शस्तं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ।
समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ।।

ततः सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रधर्षयेत् ।
पुनः सप्तहिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ।।

एवं क्रमेण षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ।
षण्मासाद्रसनामूलहिराबन्धः प्रणश्यति ।।

कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परिभोजयेत् ।

सा भवेत् खेचरीमुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ।।

रसनामूर्ध्वगं कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ।
विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्यु जरादिभिः ।।

न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न मूर्छा भवेत् तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ।।

पीड्यते न रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ।
बाध्यते न कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ।।

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ।।

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोध्वतः ।
न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्याश्लेषितस्य च ।।

चलितोऽपि यदा बिन्दुः सम्प्राप्तो योनिमण्डलम् ।
व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ।।

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।
मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति भोगवित् ।।

नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ।
तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ।।

इन्धनानि यथा वह्निस्तैलवर्ति च दीपकः ।
तथा सोमकलापूर्णं देहो देहं न मुञ्चति ।।

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् ।
कुलीनं तमहं मन्ये इतरो कुलघातकाः ।।

गोशब्देनोदितो जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ।
गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम् ।।

सुषिरं ज्ञानजनकं पञ्चस्रोतः समन्वितम् ।
तिष्ठते खेचरीमुद्रा तस्मिन् शून्ये निरञ्जने ।।

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ।

एको देव विरालम्ब एकावस्था मनोन्मनी ।।

बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ।
सर्वेषां हठतन्त्राणां साधनं योगिनो विदुः ।।

यत्किञ्चित् श्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपिणः ।
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः ।।

तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवञ्चनम् ।
गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ।।

ऊर्ध्वनाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी ।
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ।।

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी ।
आहारोबहुलस्तस्य सम्पाद्यसाधकस्य च ।।

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ।
अधःशिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने ।।

क्षणाच्च किञ्चिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ।
वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु कालजित् ।।

अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ।
रुद्राणी वा परा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ।।

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ।
राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ।।

मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् ।
इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ।।

इति मुद्रा दशप्रोक्ता आदिनायेन शम्भुना ।
एकैता तासु यमिनी महासिद्धिप्रदायिनी ।।

इत्यादिरूपेण मुद्राणां व्याख्यानं दृश्यते । अत्र स्पष्टतया उक्तमस्ति राजयोगार्थमेव एषां अभ्यासः । तथा समीचीनरीत्या अभ्यस्यते चेत् एकैकमपि उत्तमं फलं दास्यति इति । अत्र

बन्धत्रयाणां विवरणं न कृतमस्ति। बन्धत्रयाणां विवरणं प्रत्येकतया दत्तमस्ति। अत्रापि महामुद्रा विपरीतकरणी च अनन्तसुलभं तथा महान् फलान् दास्यन्ति इत्यत्र नास्ति सन्देहः ॥

2. 6. प्राणायामः

पातञ्जलीय अष्टाङ्गयोगे तृतीय अङ्गः प्राणायामः । प्राणस्य आयामः प्राणायामः । प्राण इत्युक्ते प्राणशक्तिः न तु प्राणायामः । प्राणशक्ति इत्युक्ते अस्य प्रपञ्चस्य मूलभूतः शक्तिः । सर्वपदार्थानां आधारभूतः चैतन्यरूपः शक्तिः। अस्य सञ्चयनं विस्तरणम् इत्यादि अर्थेषु आयाम शब्दः प्रयुक्तः । अस्माकं शरीरे प्राणः अस्ति चेत् प्राणे अथवा जीव इति व्यवहारः । तदभावे तन्न। तस्मात् जीवशब्देन प्राणस्य व्यवहारः न अन्तर्भावः। अस्य प्राणस्य गतिः नाडीषु भवति । नाडीनाम यत्र प्राणशक्तेः प्रवाहः विद्यते तत् । शक्तः यत्र चलति सात्वत्र नाडी न । नाड्याः प्राणवाहिनः भूत्वा जीवकोशे भवन्ति। नड- गतौ इति धात्वोः उत्सनः शब्दः नाडी। अत्र केचन वदन्ति यथा । नाड्याः द्विविधाः केचन बृहत् रूपेण द्रष्टुं या अनुभोक्तुं शक्याः। केचन नाड्याः सूक्ष्माः द्रष्टुं अशक्याः । परन्तु ज्ञानेन ज्ञातुं शक्याः । योगशास्त्ररीत्या मानवशरीरे ७२,००० नाड्याः सन्ति। तेषु अविरततया चैतन्यं प्रवहति। तद्योगादेव अस्माकं जरामरणादयः भवन्ति । तस्मात् तासु नाडीषु प्रवहमाणस्य चैतन्यस्य सञ्चयनं क्रियते चेत् एकत्रैव स्थिरो भवति। स्थितीव तस्य तस्य यदा विनियोगस्तदा आवश्यकरूपेण तस्य विनियोगः कर्तुं शक्यते। यदा तस्य सद्विनियोगः समीचीनतया भवति तदा शक्तिह्रासः न भवति । तस्मात् तस्य निग्रहः आवश्यकः । तदपि नाडीद्वारेण भवितव्यं नान्यथा। ७२,००० नाडीषु त्रयः प्रमुखाः। इडा, पिङ्गला, सुषुम्ना इति नाडीज्ञानं भवितुं शक्यते। परन्तु द्रष्टुं न शक्यते। अस्माकं शरीरे इडा, पिङ्गला इत्यनयोः नाम, दक्षिणनासापुटौ इति व्यवहारः। सुषुम्नानाडी शरीरमध्ये मेरुदण्डे अस्ति इति योगविदामभिप्रायः । इडा, पिङ्गलयोः सूर्य चन्द्र इत्यपि नामान्तरम्। तथापि नाम, दक्षिण नासापुटौ न तौ नाड्यौ।

तमोः नाड्योः अस्तित्वं तत्र सूचयन्तौ स्तः इति। किमर्थम् इत्युक्ते प्राणशक्तेः मूलकेन्द्रं मूलाधारचक्रे कुण्डलिन्याम् । ततः दक्षिणपार्श्वे आरभ्य वामनासापुटे इडानाडी प्रवहति । तथैव वामपार्श्वे आरभ्य दक्षिणनासापुटे पिङ्गला नाडी प्रवहति। यदा प्राणशक्तेः प्रवाहः पिङ्गलानाड्यां तदानीं मनः शरीरश्च क्रियावन्तौ भवतः। सूर्यप्रकाशनेन यथा प्रपञ्चे सर्वैः जाग्रताः भवन्ति तथैव तस्मिन् नाड्यां चैतन्यप्रवाहेन आलस्यादयः न भवन्ति।

इडानाडी

इडानाड्यां चैतन्यप्रवाहेन मन्दत्वं, आलस्यं, शरीरे मनसि च भासते। यद्यपि प्राणशक्तेः पिङ्गलायां सत्यपि विश्रान्तिः आवश्यकं चेत् तदानीं चैतन्यं इडायामेव प्रवहति। यथा चन्द्रस्य गतिः तथा शैत्यं, मन्दत्वं शरीरे मनसि च ददति । एवं सर्वदा इडापिङ्गलयोर्मध्ये चैतन्यस्य प्रवाहः भवति। योगिनां मते तु यदा प्राणशक्तिः इडानाड्यां वायुरूपेण चलति तदानीं रात्रीति । यदा पिङ्गला नाड्यां तदा दिन इति च। उभय नाड्यौ सूक्ष्मरूपेण वायुः चलति चेत् सन्ध्याकालमिति । सन्ध्याकालः ध्यानयोग्यं भवति। यतो हि तदानीं मनसः चाञ्चल्यं न भवति । तदेव सन्ध्याकाल इति प्रकृतौ सूर्योदयसमये तथा सूर्यास्तसमये च निर्दिष्टमस्ति।

शरीरस्य अन्तर्बहिश्च वायुः वायुः नासापुटद्वारेणैव चलति। तदेव श्वासोच्छ्वास इति कथ्यते । तस्य निग्रह विधिः प्राणायामः । श्वासोच्छ्वासरूपेण वायौ तथा शरीरे चलति । अतः अस्याः नियन्त्रणं तेनैव वायुना भवितव्यं न तु अन्यथा । शरीरः, मनः, श्वासोच्छ्वास इति त्रयाणां समस्थितः जीव इति भवितव्यम्। तदप्यत्र प्रमाणानुसारेण भवितव्यम् इति। मनः श्वासोच्छ्वास उभयमपि शरीरे वर्तते। परन्तु मनः यथा प्रवर्तन्ते तदनुसृत्य श्वासोच्छ्वासः। यदा तदा मनसि क्लेशः, दुःखः, सन्तोषः, उद्वेगादयः आयान्ति तदा तदनुरीत्या श्वासोच्छ्वासः विशेषतया भवति ।

एतासां श्वासविशेषरीत्या तदनुरीत्या शरीरस्यापि वृद्धिः, ह्रासादयः भवन्ति । तस्मात् श्वासोच्छ्वासस्य संयमनेन मनः स्थिरो भवति ।

मनः यदा प्रशान्तं भवति तदा चित्तविक्षेपो नास्ति । तदर्थमेव प्राणायाम इति पतञ्जलिना उक्तं यथा- ''प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य'' इति । अर्थात् समीचीनरीत्या श्वासस्य निष्कासनं तथा आपूरणेन अथवा पूरकरेचकाभ्यां मनः स्थिरो भवति । तदेव मनःस्थिरीकरणं प्राणायाम प्रक्रियायां क्रियते च । तेन ताभ्यां अन्ते केवलकुम्भकः पर्यवस्यति परन्तु प्राणायामस्य अभ्यासे काश्चन नियमाः सन्ति । पूरक, कुम्भक, रेचकयोः १:४:२ निष्पत्तौ भवितव्यम् इति नियमः योगशास्त्रेषु दृश्यते । तस्य अभ्यासार्थं कुम्भकाभ्यासे बन्धा अपि करणीयाः । अन्यथा शरीरे विपरिणामो भवेत् । तद्यथा यदा पूरकेन सह वायोः कुम्भकं भवति तदा तस्य ऊर्ध्वगमनं भवति । तदा तत् उरःस्थानात् ऊर्ध्वभागे शिरोभागे गच्छति चेत् तत्र वायोः विकोपेन उपद्रवाः भवन्ति । तत् आवरोधनाय कुम्भकाः आवश्यकाः । कुम्भकेन विना प्राणायामः क्रियते चेत् हानिः नास्ति तथा प्रयोजनमपि अल्पम् । कुम्भकः बन्धत्रयाणां साकं भवितव्यम् । ते च बन्धाः- १. मूलबन्धः, २. उड्याणबन्धः, ३. जालन्धरबन्धः -इति त्रिविधम् । अस्य विवरणं पूर्वमेव दत्तमस्ति ।

प्राणायामस्य लक्षणं पतञ्जलिना उक्तं यथा- ''तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः'' इत्युक्ते आसनाभ्यासे स्थितिप्राप्त्यनन्तरं अथवा आसनसिद्धे सति प्राणायामाभ्यासः । स च अभ्यासः पूरकरेचकयोः गतिविच्छेदनम् । तन्नाम केवलकुम्भकम् इत्यर्थः । अत्र प्राणायामस्य अन्तिमस्थितिः केवलकुम्भक इति सिद्धम् । तदभ्यासः कथं भवितव्यम्? आहारादि नियमाः कथम् इत्यादि विषयाः पतञ्जलिना उक्तं नास्ति । तथापि तौ विषयौ हठयोगप्रदीपिकायां तथा घेरण्डसंहितायां च प्रतिपादितो वर्तते । तान् विषयान् अग्रे विव्रियते ।

प्राणायामभेदान् पतञ्जलिना एवम् उक्तम् । यथा- ''बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देश

कालसङ्ख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः'' इत्युक्ते प्राणायामः त्रिधा । ते च रेचक, पूरक, कुम्भकभेदात् । परन्तु कालेन परिदृष्टाः सङ्ख्याभिः परिदृष्टा, दीर्घसूक्ष्मः । अत्र देश एव प्रदेशः अथवा कालः । स च अङ्गुष्ठ अग्रभागात् कनिष्ठिका पर्यन्तं नासिकादि प्रदेशेषु इत्यर्थः । अत्र श्वासप्रश्वासयोः गणना एव सङ्ख्या इति व्यवहारः । अभ्यासक्रमे श्वासप्रश्वासाः दीर्घः तथा सूक्ष्माः भवेत् अथवा मध्यमा वा । तदानीं अनेकाः श्वासप्रश्वासाः भवितव्यम् । तेषां समीचीनतया निग्रहणं चतुर्थः प्राणायामः केवल कुम्भकात्मकः । अत्रैव बाह्य-आन्तरिकविषयाणां निग्रहः भवति । यदा देशकालसङ्ख्याभिः वायुः दीर्घः सूक्ष्म वा भूत्वा अतिक्रान्तः भवति तदानीं कुम्भको भवति । तदेव केवल कुम्भक इति योगशास्त्रविदामभिप्रायः । ''ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ।'' इति सूत्रे प्राणायामस्य अभ्यासफलम् एव उक्तमस्ति उपर्युक्त सूत्रेण । यदा प्राणायामाभ्यासः भवति तदानीम् अभ्यासिनः कर्मनाशः भवति । यः कर्म विवेकज्ञानावरणात्मकः तत् नश्यति कुम्भकाभ्यासेन इत्यर्थः । अस्मिन् विषये व्यासवचनं यथा- ''तपो न परं प्राणायामात् ततो विशुद्धिर्मलानां दीप्तिश्च ज्ञानस्य'' इति । एवं प्राणायाम अभ्यासात् मनः धारणासु योग्यता भवति ।

पातञ्जलीययोगशास्त्रे शरीर तथा मनसः, सामाजिक, आध्यात्मिक रूपेण आरोग्यसम्पादनाय विद्यमान सर्वे विषयाः वर्तन्ते । प्रथमसूत्रे, तथा द्वितीयसूत्रे वर्तते यथा-

योगः अनुष्ठानशास्त्रः न तु जिज्ञासा शास्त्रम् । तत्र चित्तभूमयः क्षिप्त, मूढ, विक्षिप्त, एकाग्र निरुद्ध इति चतुर्धा । क्रमशः अभ्यासेनैव निरुद्ध प्राप्तुं शक्यम् अन्यथा न । वयं तु साधारणतया प्रारम्भे विद्यमान विभागत्रयेषु विद्यमानाः न तु अन्तिम स्तरे । तस्मात् चित्तविक्षेपद्वारा सर्वे अपि रुग्णाः भवति । नीरोगी भवेत् चेत् चित्तनिरोधः आवश्यकमेव । तदर्थमेव द्वितीयं सूत्रम् प्रवृत्तम् । कथं चित्तवृत्तिरेव रोगस्य कारणम् इति पश्यामः-

चित्तनदी नाम उभयतो वाहिनी वहति कल्याणाय वदति पापय च । या तु कैवल्य प्राग्भारा

विवेक विषयनिम्ना सा कल्याणवहा। संसारप्राग्भारा अविवेकविषयनिम्ना पापावहा। तत्र वैराग्ये विषयस्रोतः खिलीक्रियते। विवेकदर्शनाभ्यासेन विवेकस्रोत उद्घाट्यत इत्युभयाधीनश्चित्तवृत्ति निरोधः । चित्तस्यावृत्तिकस्य प्रशान्तवाहिनी स्थितिः । तदर्थः प्रयत्नो वीर्यमुत्साहः । तत्सम्पिपादविषया तत्साधनानुष्ठानमभ्यासः । स तु दीर्घकालसेवितो निरन्तरासेवितः तपसा ब्रह्मचर्येण विधया श्रद्धया च सम्पादितः सत्कारवान् दृढभूमिर्भवति । व्युत्थानसंस्कारेण द्रागित्येवानभिभूतविषय इत्यर्थः ।

एतदर्थं प्रणवस्य जपः, प्रणवाभिधेयस्य ईश्वरस्य भावनम्। तदस्य योगिनः प्रणवं जपतः प्रणवार्थं च भावयतः चित्तमेकाग्रं सम्पद्यते। तथा चोक्तम्-

स्वाध्यायाद्योगमासीत योगात् स्वाध्यायमासते ।
स्वाध्याययोगसम्पत्या परमात्मा प्रकाशते ।।

इति। अनेन अनारायाः दूरीभवन्ति। अन्तरायाः तव विद्यन्ते यथा- नवान्तरायश्चित्तस्य विक्षेपाः। सहैते चित्तवृत्तिभिर्भवन्ति। एतेषामभावे न भवन्ति पूर्वोक्तश्चित्तवृत्तयः। तत्र व्याधिः धातुरसकरणवैषम्यम्। स्त्यानम् अकर्मव्यता चित्तस्य। संशयः उभयकोहिस्पृक् विज्ञानं स्यादिदमेवं नैव स्यात् । इति । प्रमादः समाधिसाधनानामभावनम् । आलस्यं कायस्य चित्तस्य च गुरुत्वादप्रवृत्तिः । अविरतिः चित्तस्य विजयसम्प्रयोगात्मागर्धः। भ्रान्तिदर्शनं विपर्ययज्ञानम्। अलब्धभूमिकत्वं समाधिभूमेरलाभः । अनवस्थितत्वं यल्लब्धायां भूमौ चित्तस्याप्रतिष्ठा । समाधिप्रतिलम्भे हि सति तदवस्थितं स्यादिति। एते चित्तविक्षेपा नव योगमलाः, योगप्रतिपक्षाः, योगान्तराया इत्यभिधीयन्ते । एभिः साकम् अन्यै अपि प्रादुर्भवन्ति यथा- दुःखम् आध्यात्मिकाधिभौतिकम् आधिदैविकं च। येनाभिहताः प्राणिनः तदुपघाताय प्रयतन्ते तद्दुःखम् । दौर्मनस्यम् इच्छाविधाताच्छेदसः क्षोभः । यदङ्गान्योजयति तदङ्गमेजयत्वम् । प्राणो यद्बाह्यं

वायुमाचमति स श्वासः। यत्कौष्ठ्यं वायुं निःसारयति स प्रश्वासः। एते विक्षेपसहभुवो विक्षिपयित्तस्यैते भवन्ति । समाहितचित्तस्यैते न भवन्ति ।

अथैते विक्षेपाः समाधिप्रतिपक्षाः ताभ्यामेवाभ्यासवैराग्याभ्यां निरोद्धव्याः । तत्राभ्यासस्य विषयमुपसंहरन् इदमाह-

विक्षेपप्रतिषेधार्थमेकतत्वालम्बनं चित्तमभ्यसेत् । यस्य तु प्रत्यर्थनियतं प्रत्ययमात्रं क्षणिकं च चित्तं तस्य सर्वमेव चित्तमेकाग्रम् । नास्त्येव विक्षिप्तम् । यदि पुनरिदं सर्वतः प्रत्याहृत्य एकस्मिन्नर्थे समाधीयते तदा भवत्येकाग्रमित्यतो न प्रत्यर्थनियतम् ।

योऽपि सदृशप्रत्ययप्रवाहेन चित्तमेकाग्रं मन्यते, तस्य एकाग्रता यदि प्रवाहचित्तस्य धर्मः, तदा एकं नास्ति प्रवाहचित्तं क्षणिकत्वात्। अथ प्रवाहांशस्यैव प्रत्ययस्य धर्म, सः सर्वः सदृशप्रत्ययवाही वा विसदृशप्रत्ययप्रवाही वा प्रत्यर्थनियतत्वादेकाग्र एवेति विक्षिप्तचित्तानुपपत्तिः । तस्मादेकमनेकार्थमवस्थितं चित्तमिति । यदि च चित्तेनैकेनानन्विताः स्वभावभिन्नाः प्रत्यया जायेरन्, अथ कथमन्यप्रत्ययदृष्टस्यान्यः स्मर्ता भवेत् । अन्यप्रत्ययोपेतचित्तस्य च कर्माशयस्यान्यः प्रत्यय उपभोक्ता भवेत्? कथञ्चित् समाधीयमानमप्येतत् गोमयपायसीन्यायमाक्षिपति । किं च स्वात्मानुभवापह्नवः चित्तस्यान्यत्वे प्राप्नोति । कथम्? यदहं अद्राक्षं तत्स्पृशामि, यच्चास्प्राक्षं तत्पश्यामि, इत्यहमिति प्रत्ययः सर्वस्य प्रत्ययस्य भेदे सति प्रत्ययिन्यभेदेनोपस्थितः । एकप्रत्ययविषयोऽयमभेदात्माहमिति प्रत्ययः कथमत्यन्तभिन्नेषु चित्तेषु वर्तमानः सामान्यमेकं प्रत्ययिनमाश्रयेत्? स्वानुभवग्राह्यश्चायमभेदान्माहमिति प्रत्ययः । न च प्रत्यक्षस्य माहात्म्यं प्रमाणान्तरेणाभिभूयते। प्रमाणान्तरं च प्रत्यक्षबलेनैव व्यवहारं लभते। तस्मादेकमनेकार्थमवस्थितं चित्तम् ।

तत्र सर्वप्राणिषु सुखसम्भोगापन्नेषु मैत्रीं भावयेत्, दुःखितेषु करुणाम्, पुण्यात्मकेषु मुदिताम्, अपुण्यशीलेषूपेक्षाम् । एवमस्य भावयतः शुक्लो धर्म उपजायते । ततश्च चित्तं प्रसीदति, प्रसन्नमेकाग्रं स्थितिपदं लभते । कौष्ठ्यस्य वायोः नासिकापुटाभ्यां प्रयत्नविशेषात् वमनं प्रच्छर्दनम् । विधारणं प्रानायामः । ताभ्यां वा मनसः स्थितिं सम्पादयेत् ।

उद्दिष्टः समाहितचित्तस्य योगः । कथं व्युत्थितचित्तोऽपि योगयुक्तं स्यात् इति चेत् नातपस्विनो योगः सिद्ध्यति । अनादिकर्मक्लेशवासमाचित्ता प्रत्युपस्थित विषयजाला चाशुद्धिः नान्तरेण तपसा सम्भेदमापद्यत इति तपस उपादानम् । तच्च चित्तप्रसादनमबाधमानमनेनासेव्यमिति मन्यते । स्वाध्यायः प्रणवादि पवित्राणां जपः । मोक्षशास्त्राध्ययनं वा । ईश्वरप्रणिधानं सर्वक्रियाणां परमगुरावर्पणं, तत्पळसंन्यासो वा । स ध्यासेव्यमानः समाधिं भावयति । क्लेशां प्रतनूकरोति । प्रतनूकृतान् क्लेशान् प्रसङ्ख्यानाग्निना दग्धबीजकल्पानप्रसवधर्मिणः करिष्यतीति । तेषां तनूकरणात्पुनः क्लेशैरपरामृष्टा सत्वपुरुषान्यताख्यानिमात्रख्यातिः सूक्ष्माप्रज्ञा समाप्ताधिकारा प्रतिप्रसवाय कल्पिष्यत इति । एतदर्थं साधना आवश्यकी । साधनाविना सिद्धिः न भवति । तस्मात् इतः परं साधना पद्धतिरुच्यते ।

योगाङ्गन्यष्टावभिधायिष्यमाणाग्नि । तेषामनुष्ठानं पञ्चपर्वणोविपर्ययस्याशुद्धिरूपस्यक्षयो नाशः । तत् क्षये सम्यग्ज्ञानस्याभिव्यक्तिः । यथा यथा च साधनान्यनुष्ठियन्ते तथा तथा तनुत्वमशुद्धिरापद्यते । यथा यथा च क्षीयते तथा तथा क्षयक्रमानुरोधिनी ज्ञानस्यापि दीप्तिर्वर्धते । सा खल्वेषा विवृद्धिः प्रकर्षमनुभवत्या विवेकख्यातेः । आगुणपुरुषस्वरूप विज्ञानादित्यर्थः । योगाङ्गानुष्ठानमशुद्धेर्वियोगकारणम् । यथा परशुच्छेदस्य । विवेकख्यातेस्तु प्राप्तिकारणं, यथा धर्मः सुखस्य नान्यथाकारणम् । कतिचैतानि कारणानि शास्त्रे भवन्ति? नवैवेत्याह । तद्यथा

उत्पत्ति, स्थिति, अभिव्यक्तिविकार, प्रत्यय, आप्ति, वियोग अन्यत्वधृतयः कारणं नवधा स्मृतम् ।

तत्रोत्पत्तिकारणं मनसः पुरुषार्थता, शरीरस्योवाहार इति । अभिव्यक्तिकारणं यथा रूपस्यालोकस्तथा रूपज्ञानं विकारकारणं मनसो विषयान्तरं यथाग्निः पाकस्य । प्रत्ययकारणं धूमज्ञानमग्निज्ञानस्य । प्राप्तिकारणं योगाङ्गानुष्ठानं विवेकख्यातेः विवेककारणं तदेवाशुद्धेः । अन्यत्वकारणं यथा सुवर्णस्य सुवर्णकारः एवमेकस्य स्त्रीप्रत्ययस्याविद्या मूढत्वे, द्वेषो दुःखत्वे, रागः सुखत्वे, तत्वज्ञानं माध्यस्थे, धृतिकारणं शरीरामिन्द्रियाणां तानि च तस्य । महाभूतानि शरीराणाम् । तानि च परस्परं सर्वेषाम् . तैर्यग्यौनमानुषदैवतानि च परस्परार्थत्वादिति । एवं नवकारणानि । तानि च यथा सम्भवं पदार्थान्तरेष्वपि योज्यानि योगाङ्गानुष्ठानं तु द्विधैव कारणत्वं लभत इति । यथाक्रममेषाम् अनुष्ठानं स्वरूपं च वक्ष्यामः ।

तत्राहिंसा सर्वथा सर्वभूतानाभिद्रोहः, उत्तरे च यमनियमास्तन्मूलास्तत्सिद्धिपरतैयैव तत्प्रतिपादनाय प्रतिपाद्यन्ते, तदवदातरूपकरणायैवोपादीयन्ते । तथा चोक्तम्- स खल्वयं ब्राह्मणो यथा यथा व्रतानि बहूनि समादित्यते तथा तथा प्रमादकृतेभ्यो हिंसानिदानेभ्यो निवर्तमानस्तामेवावदातरूपामहिंसां करोति । सत्यं यथार्थे वाङ्मवसे । यथा दृष्टं यथा श्रुतं तथा वाङ्मनश्चेति । परत्र स्वबोध सङ्क्रान्तये वागुक्ता सा यदि न वाञ्चिता भ्रान्ता वा प्रतिपत्ति वन्ध्या वा भवेदिति । एषा सर्वभूतोपकारार्थं प्रवृत्ता न भूतोपघाताय । यदि चैव मप्यधीयमाना भूतोपघातपरैव स्यान्न सत्यं भवेत्पापमेव भवेत् । तेन पुण्याभ्यासेन पुण्यप्रतिरूपकेण कष्टंतमः प्राप्नुयात् । तस्मात्परीक्ष्य सर्वभूतहितं सत्यं ब्रूयात् । स्तेयमदास्त्रपूर्वकं द्रव्याणां परतः स्वीकरणम् । तत्प्रतिषेधः पुनरस्पृहारूपमस्तेयमिति । ब्रह्मचर्यं गुप्तेन्द्रियस्थोपस्थस्य संयमः । विषयाणामर्जनरक्षण क्षयसङ्गहिंसादोषदर्शनादस्वीकरणमपरिग्रह इत्येते यमाः । तत्राहिंसा जात्यवच्छिन्नामत्स्यवधकस्य

मत्स्येष्वेव नान्यत्र हिंसा । सैव देशवच्छिन्ना न तीर्थे हनिष्यामिति । सैव कालावच्छिन्ना न चतुर्दश्यां न पुण्येऽहनि हनिष्यमिति । सैव त्रिभिरुपरतस्य समयावच्छिन्नादेव ब्राह्मणार्थे तान्यथा हनिष्यामिति । यथा च क्षत्रियाणां युद्ध एव हिंसा। नान्यत्रेति। एभिर्जातिदेशकाल समयैरनवच्छिन्ना अहिंसादयः सर्वथैव परिपालनीयाः सर्वभुमिषु सर्वविषयेषु सर्वथैवाविहित व्यभिचाराः सार्वभौमा महाव्रतमित्युच्यन्ते ।

तत्र शौचं मृज्जलादिजनितं मेध्याभ्यवहरणादि च बाह्यम् । आभ्यन्तरं चित्तमलानामाक्षालनं सन्तोषः सन्निहित साधनादधिकस्यानुपादित्सा । तपोद्वन्द्वश्च जिघत्साविपासे शीतोष्णे स्थानासने काष्ठ मौनाकार मौने य । क्रतानि चैषां यथायोगं कृच्छ्रचान्द्रायणसान्तपनादीनि । स्वाध्यायो मोक्षशास्त्राणामध्ययनं प्रणव जपो वा । ईश्वरप्रणिधानं तस्मिन् परमगुरौ सर्वकर्मार्पणम् । शय्यासनस्थोऽथ पथि व्रजन्वा स्वस्यः परिक्षीण वितर्कजालः । संसारबीजक्षयमोक्षमाणः स्यान्नित्यमुक्तोऽमृतभोगभागी । यत्रेदमुक्तं तमः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च इति । तत्र हिंसा तावत्- कृतकारिता अनुमोदितेति त्रिधा । एकैका पुनस्त्रिधा लोभेन मांसचर्मार्थेव क्रोधेन अपकृतमनेनेऽति, मोहेन धर्मो मे भविष्यतीति । लोभक्रोधमोहाः पुनस्त्रिविधाः- मृदुमध्याधिमात्रा इति । एवं सप्तविंशतिर्भेदाः भवन्ति हिंसायाः । मृदुमध्याधिमात्राः पुनस्त्रिधा- मृदुः-मृदुः मध्यमृदुः तीव्रमृदु इति । तथा मृदुमध्यो मध्यमध्यः तीव्रमध्य इति । तथा मृदुतीव्रोमध्यतीव्रो अधिमात्रतीव्र इति । एवमेकाशीति भेदा हिंसा भवति । सा पुनर्वियमविकल्प समुच्चयभेदादसङ्ख्येया, प्राणभृद्भेदस्यापरिसङ्ख्येयत्वादिति । एवमनृतादिष्वपि योज्यम् ।

ते खल्वमी वितर्का दुःखज्ञानान्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् । दुःखमज्ञानं च अनन्तफलं योषामिति प्रतिपक्षभावनं तथा च हिंसकस्तावत् प्रथमं वध्यस्य वीर्यमक्षिपति । ततश्च शस्त्रादि निपातनेन दुःखयति । ततो जीवितादपि मोचयति । ततो वीर्याक्षेपादस्य चेतनाचेतनमुपकरणं

क्षीणवीर्यं भवति। दुःखोत्पादान्नरकं तिर्यक्प्रेतादिषु दुःखमनुभवति, जीवितव्यपरोपणात् प्रतिक्षणं च जीवितात्यये वर्तमानो मरणविच्छिन्नमपि दुःखविपाकस्य नियतविपाकवेदनीयत्वात् कथञ्चिदेवोच्छ्वसिति।

यदि कथञ्चित् पुण्यपापगता हिंसा भवेत्। तत्र सुखप्राप्तौ भवेदल्पायुरिति। एवमनृतादिष्वपि योज्यं यथा सम्भवम्। एवं वितर्काणां च अमुमेवानुगतं विपाकमनिष्टं भावयन् न वितर्केषु मनः प्रणिधीत। प्रतिपक्षभावनाहेतोर्देया वितर्का यदा च स्युरप्रसवधर्माणः तदा तत्कृतमैश्वर्यं योगितः सिद्धिसूचकं भवति। तत्सन्निधौ सर्वप्राणिनां वैरत्यागः भवति। सत्यप्रतिष्ठायां धार्मिको भूया इति भवति धार्मिकः। स्वर्गं प्राप्नुहि इति स्वर्गं प्राप्नोति। अतोधाऽस्य वाक् भवति। सर्वदिक्स्थाने अस्योपतिष्ठन्ते रत्नानि। यस्य लाभादप्रतिधान् गुणानुत्कर्षयति। सिद्धश्च विनेयेषु ज्ञानमाधातुं समर्थो भवामिति। अपरिग्रहेन कोऽहमासं, कथमहमासं, किंस्विद्विदं, कथंस्विद्विदं, के वा भविष्यामः कथं वा भविष्याम? इत्येवमस्य पूर्वान्तपरान्तमध्येष्वात्मभावजिज्ञासा स्वरूपेणापावर्तते एता यमस्थैर्ये सिद्धयः।

नियमेषु शैचात् स्वाङ्गे जुगुप्सायां शौचमारभमाणः कायावद्यदर्शी कायानभिष्वङ्गी यतिर्भवति। किं च परैरसंसर्गः कायस्वभावलोकी स्वमपि कायं जिहासु मृज्जलादिभिरुक्षालयन्नपि कायशुद्धिमपश्यन् कथं परकायैरत्यन्तमेवाप्रयतैः संसृजेत। शुचेः सत्वशुद्धिः ततः सौमनस्यं, ततः ऐकाग्र्यं तत इन्द्रियजयः, ततश्चात्मदर्शनयोग्यत्वं बुद्धिसत्वस्य भवतीत्येतच्छौच स्थैर्यादधिगम्यत इति। यच्चकामसुखं लोके यच्च दिव्यं महत्सुखम्। तृष्णाक्षयसुखस्यैते न हितः षोडशीं कलाम् इति। निवर्त्यमानमेव तपो हिनस्त्यशुध्यावरणमलम्। तदावरणमलापगमात्काय सिद्धिरणिमाद्या। तथेऽन्द्रियसिद्धिर्दूराच्छ्रवणदर्शनाद्योनि। स्वाध्यायान् देवा ऋषयः सिद्धाश्च दर्शनं गच्छन्ति। कार्ये चास्य वर्तन्त इति। ईश्वरार्पितसर्वभावस्य समाधिसिद्धिः, यथा

सर्वमीप्सितमवितथं जानाति देशान्तरे देहान्तरे कालान्तरे च। ततोऽस्य प्रज्ञा यथाभूतं जानातीति । आसनादीनि तद्यथा पद्मासनं क्रौञ्चनिषदनं हस्तिनिषदनं उष्ट्रनिषदनं समसंस्थानं स्थिरसुखं यथासुखं चेत्येवमादीनि। एवं आसनसिद्ध्यर्थे प्रयत्नोपरमात् सिद्धति। येन नाङ्गमेजयो भवति । अनन्ते वा समापन्नं चित्तं आसनं तिर्वर्तयतीति। सन्यासनजये बाह्यस्य वायोराचमनं श्वासः। कौष्ठ्यस्य वायोर्निस्सारणं प्रश्वासः। तयोर्गतिविच्छेद उभयाभावः प्राणायामः। यत्र प्रश्वासपूर्वको गत्यभावः स बाह्यः। यत्र श्वासपूर्वको गत्यभावः स आभ्यन्तरः। तृतीयः स्तम्भवृत्तिः। यथोभयाभावः सकृत्प्रयत्नाद्भवति। यथा तप्ते न्यस्तमुपले जलं सर्वतः सङ्कोचमापद्यते। तथा द्वयोर्युगपद्धत्यभाव इति । त्रयोप्येते देशेन परिहृष्टाः, द्वयानस्य विषयो देश इति । कालेन परिदृष्टाः, क्षणानामियन्तावधारणेनावच्छिन्ना इत्यर्थः । सङ्ख्याभिः परिदृष्टा, एतावद्भिः श्वासप्रश्वासैः प्रथम उद्घातः तद्वन्तिगृहीतस्यैतावद्भिर्द्वितीयः उद्घातः एवं तृतीयः। एवं मृदुः एवं मध्यः, एवं तीव्रः इति सङ्ख्या परिदृष्टः। स खल्वयमभ्यस्तो दीर्घसूक्ष्मः। देशकालसङ्ख्याभिर्बाह्यविषयपरिदृष्ट आक्षिप्तः। तथा आभ्यन्तरविषय परिदृष्ट आक्षिप्तः। उभयथा दीर्घसूक्ष्मः। तत्पूर्वको भूमिजयात् क्रमेणोभयोर्गत्यभावश्चतुर्थः प्राणायामः। तृतीयस्तु विषयानालोचितो गत्यभावः सकृदारब्ध एव, देशकालसङ्ख्याभिः परिदृष्टोदीर्घसूक्ष्मः । चतुर्थस्तु श्वासप्रश्वासयोर्विषयावधारणान् क्रमेण भूमिजयादुभयाक्षेपपूर्वको गत्यभावश्चतुर्थः प्राणायाम इत्ययं विशेषः। प्राणायामानभ्यस्यतोऽस्य योगिनः क्षीयते विवेक ज्ञानावरणीयं कर्म। यत्तदाचक्षते महामोहमयेनेन्द्रजालेन प्रकाशशीलं सत्वमावृत्य तदेवाकार्ये विनियुङ्क्ये इति । तदस्य प्रकारावरणं कर्मसंसारनिबन्धनं प्राणायामाभ्यासात् दुर्बलं भवति, प्रतिक्षणं च क्षीयते। तथा चोक्तम्- तपो न परं प्राणायामात् ततो विशुद्धिर्मलानां दीप्तिश्च ज्ञानस्य इति। एवं अभ्यासेन सः संयमम् अपि कर्तुं शक्यते। संयमेन अधोनिर्दिष्टरूपेण प्रयोजनं भवति इति व्याख्यानं वर्तते।

तथा संयमात् कश्चन उदाहरणानि दत्तानि वर्तन्ते यथा-

तत्प्रस्तारः सत्पलोकाः । तत्रावीचेः प्रभृति मेरुपृष्ठादारभ्याद्ध्रुवान् ग्रहनक्षत्रतारा विचित्रोऽन्तरिक्षा लोकः ततः परः स्वर्लोकः पञ्चविधो माहेन्द्रस्मृतीयो लोकः । ततुर्थः प्राजापत्यो महर्लोकः । त्रिविधो ब्राह्मः । तद्यथा जनलोकस्तपोलोकः सत्यलोक इति ।

ब्राह्मास्त्रिभूमिको लोकः प्राजापत्यस्ततो महान् ।।
माहेन्द्रश्च स्वरित्युक्तो दिवि ताराभुवि प्रजाः ।

इति । तत्राचीचेर्युपरि निर्विष्टाः षण्महानरकभूमयो घनसलिलनीलाकाशतमः प्रतिष्ठा महाकालाम्बरीषरौरवमहारौरव कालसूत्रान्धतामिस्राः । यत्र स्वकर्मोपार्जित दुःखवेदनाः प्राणिनः कष्टमार्दीर्घकालमाक्षिप्य जायन्ते । ततो महातलरसातलतलातलसुतलवितलातलपातालाख्यानि सत्यपातालानि । भूमिरियमष्टमी सप्तद्वोपा वसुमती, यस्याः सुमेरुर्मध्ये पर्वतराजः काञ्चनः । तस्य राजतवैडूर्य स्फटिकहेममनिमयानि शृङ्गाणि । तत्र वैडूर्य प्रभानुरागान्नीलोत्पलश्यामनमसो दक्षिणो भागः । श्वेतः पुर्वः । स्वच्छः पश्चिमः । कुरण्डकाभः उत्तरः । दक्षिणपार्श्वे चास्य जम्बूः । यतोऽयं जम्बूद्वीपः । तस्य सूर्यप्रचारात्रिंशदिवं लग्नमिव विवर्तते । तस्य नीलश्वेतशृङ्गवन्त उदीचीनास्त्रयः पर्वता द्विसाहसस्रायामाः । तदन्तरेषु त्रीणि वर्षाणि नवनवयोजनसहस्राणि रमणकं हिरण्मयमुत्तराः कुरव इति । निषधहेमकूट हिमशैला दक्षिणतो द्विसहस्रायामाः । तदन्तरेषु त्रीणिवर्षाणि नवनवयोजनसहस्राणि हरिवर्षं किं पुरुषां भारतमिति । सुमेरोः प्राचीना भद्राश्वाः माल्यवत्सीमानः । प्रतीचीनाः केतुमालाः गन्धमादनसीमानः । मध्ये वर्षमिलावृतम् । तदेतद्योजनशतसहस्रं सुमेरोर्दिशि दिशि तदर्धेन व्यूढम् ।

सखल्वयं शतसहस्रयामो जम्बूद्वीपस्ततो द्विगुणेन लवणोदधिना वलयाकृतिनावेष्टितः । ततश्च द्विगुणा द्विगुणाः शाकशुकक्रौञ्चशाल्मलगोमेधपुष्करद्वीपाः समुद्राश्च सर्पराशीकल्पाः

सविचिन्नशैलावतंसा इक्षुरससुरासर्पिर्दधिमण्डक्षीरस्वादूदकाः सप्तसमुद्रपरिवेष्टिता वलयाकृतयो लोकालोकपर्वतपरिवाराः पञ्चाशद्योजनकोटिपरिसङ्ख्याताः । नदेत्सर्वं सुप्रतिष्ठितसंस्थानमण्डमध्ये व्यूढम् । अण्डं च प्रधानस्थाणुरवयो यथाकाशे खद्योत इति । तत्र पाताले जलधौ पर्वतेष्वेतेषु देव निकाया असुरगन्धर्वकिन्नरपुरुषयक्षराक्षसभूतप्रेतपिशाचापस्मार काप्सरोब्रह्मराक्षसकूष्माण्डविनायकाः प्रतिवसन्ति । सर्वेषु द्वीपेषु पुण्यात्मनो देवमनुष्याः । सुमेरुस्त्रिदशानामुद्यानभूमिः । तत्रमिश्रवनं नन्दनं चैत्ररथं सुमानसमित्युद्यानानि, सुधर्मादेवसभा, सुदर्शनं पुरम्, वैजयन्तः प्रासादः । ग्रहनक्षत्रतारकास्तु ध्रुवे निबद्धे । वायुविक्षेपानियतेनोपलक्षित प्रचाराः सुमेरोरुपर्युपरि सन्निवेष्ट । दिवि विपरिवर्तन्ते । महेन्द्रनिवासिनः षड्देवनिकायाः त्रिदशा अग्निष्वात्ता याम्यास्तुविता अपरिनिर्मित वशवर्तिनः परिनिर्मितवशवर्तितश्चेति । ते सर्वे सङ्कल्पसिद्धाः अणिमाद्यैश्च ऐश्वर्योपन्नाः कल्पायुषो वृन्दारकाः कामभोगिन औपपादिकदेश उत्तमानुकूलाभिरप्सरोभिः कृतपरिवाराः । महति लोके प्राजापत्ये पञ्चविधो देवनिकायः कुमुदा ऋभवः प्रतर्दना अञ्जनाभाः प्रचिताभा इति । एते महाभूतवारीनो ध्यानाहाराः कल्पसहस्रायुषः । प्रथमे ब्रह्मणो जनलोके चतुर्विधो देवनिकायो ब्रह्मपुरोहिता ब्रह्मकायिका ब्रह्ममहाकायिका अजरामरा इति । एते भूतेह्नियवादीनो द्विगुणद्विमुखोन्तरायुषः ।

द्वितीये तपसि लोके त्रिविधो देवनिकायः- अभास्वरा महाभास्वराः सत्यमहाभास्वरा इति । ते भूतेन्द्रियप्रकृतिवादीनो द्विगुणद्विगुणोन्तरायुषः सर्वेध्यानाहारा ऊर्ध्वरेतस ऊर्ध्वमप्रतिहतज्ञाना अधरभूमिष्वनावृत ज्ञानविषयाः । तृतीये ब्रह्मण सत्यलोके चत्वारो देवनिकाया अच्युताः शुद्धनिवासाः सत्याभाः सञ्ज्ञासञ्ज्ञितश्चेति । ते च अकृतभवनन्यासाः स्वप्रतिष्ठा उपर्युपरि स्थिताः प्रधानवादीनो यावत्सर्गायुषः । तत्राच्युताः सवितर्कध्यानसुताः शुद्धनिवासाः सविचारध्यानसुखाः, सत्याभा आनन्दमात्रध्यानसुखाः, सञ्ज्ञासञ्ज्ञिनश्चास्मितामात्र ध्यानसुखाः । तेऽपि त्रैलोक्यमध्ये

प्रतितिष्ठन्ति । त एते सप्तलोकाः सर्व एव ब्रह्मलोकाः । विदेहप्रकृतिलयासु मोक्षपदे वर्तन्त इति न लोकमध्ये न्यस्ता इति । एतद्योमिना साक्षात्करणीयं सूर्यद्वारे संयमं कृत्वा ततोऽन्यत्रापि । एवं तावदभ्यसेद्यावदिदं सर्वं दृष्टमिति ।

नाभिचक्रे संयमं कृत्वा कायव्यूहं विजानीयात् । वातपित्तश्लेष्माणस्त्रयो दोषाः । धातवः सप्त त्वग्लोहितमांस्नाय्वस्थिमज्जशुक्राणि । पूर्वं पूर्वमेषां बाह्यमित्येष विन्यासः । जिह्वया अधस्तास्तन्तुः । ततोऽधस्तात्कण्ठः । ततोऽधस्तात्कूपः । तत्र संयमात् क्षुत्पिपासे न बाधेते । कूपादध उरसि कूर्माकार नाडी । तस्यां कृतसंयमः स्थिरपदं लभते । यथा सर्पो गोधा चेति ।

एवं विधमनात्वात् अवगन्तुं यत् शरीरे विद्यमान रोगान् तेषां लक्षणं च तत्समाधी इन्द्रियाणां अवस्थाया ज्ञातुं सुलभः । किमर्थमित्युक्ते इन्द्रियाणि पराञ्चि वर्तन्ते । तेषां द्वारेणैव लोकज्ञानं भवति । तथा बुद्धौ स्फुटितं या अनुभूतं यत् वर्तते तस्य लोकेन साकं मेलनमपि इन्द्रियाणां द्वारेणैव । तस्मात् मनः, इन्द्रियाणि, बुद्धिः, अहङ्कारः, शरीरश्चेतेषां सहयोगः सहकार एव अरोग्यम् । तत्प्रापणार्थं उपरि उक्तरीत्या अभ्यासः कार्यः । अधुना निदानविभागे तावत् तेषां सहयोगं विमृश्य रोगकारणं तथा स्थानं ज्ञातुं शक्यते । तदर्थं मानसिक स्थितिज्ञानम् अपि अत्रैव लभ्यते । एवं शारीरिक मानसिक, आध्यात्मिक तथा सामाजिक स्तरेषु आरोग्यज्ञानं तथा आरोग्य सम्पादनं च भवति ।

हठयोगप्रदीपिकायां अधोनिर्दिष्टरुपेण व्याख्यानं वर्तते । प्राणायाम अभ्यासनार्थं पूर्वं काचित् नियमाः पालनीयाः भवन्ति । तैरपि स्पष्टतया उक्तमस्ति । तान् सर्वान् सङ्ग्रहेण अत्र ददामि ।

प्राणायाम अभ्यासिनः पूर्वसिद्धता आहारश्चः

अयासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः ।
गुरूपदिष्टमार्गे प्राणायामान्समभ्यसेत् ॥

प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्विकया क्रिया ।
यथा सुषुम्नानाडीस्था मलाः शुद्धिः प्रयान्ति च ।।

अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ।
ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङ्नियमग्रहः ।।

यथा सिंहो गतो व्याघ्रो भवेद्वस्यः शनैः शनैः ।
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ।।

युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ।
युक्तं युक्तं च बन्धीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ।।

मेदश्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत् ।
अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः ।।

आदौ स्थानं तथा कालं मिताहारं तथापरम् ।
नाडीशुद्धिं ततः पश्चात्प्राणायामं च साधयेत् ।।

दूरदेशे तथाऽरण्ये राजधान्यां जनान्तिके ।
योगारम्भं न कुर्वीत कृतश्चोसिद्धिहा भवेत् ।।

अविश्वासं दूरदेशे अरण्ये रक्षिवर्जितम् ।
लोकारण्ये प्रकाशश्च तस्मात्त्रीणि विवर्जितम् ।।

सुदेशे धार्मिके राज्ये सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
कृत्वा तत्रैकं कुटीरं प्राचारैः परिवेष्टितम् ।।
वापीकूपतटाकं च प्राचीरमध्यवर्ति च ।
नात्युच्चं नातिनिम्नं च कुटीरं कीटवर्जितम् ।।

सम्यग्गोमयलिप्तं च कुटीरं तत्र निर्मितम् ।
एवं स्थानेषु गुप्तेषु प्राणायामं समभ्यसेत् ।।

हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च ऋतौ तथा ।
योगारम्भं न कुर्वीत कृते योगो हि रोगदः ।।

वसन्ते शरदि प्रोक्तं योगारम्भं समाचरेत् ।
तदा योगी भवेत्सिद्धो रोगान्मुक्तो भवेद्ध्रुवम् ।।

चैत्रादि फाल्गुनान्ते च माघादि फल्गुनान्तिके ।
द्वौ द्वौ मासावृतुभागावनुभावश्चतुश्चतुः ॥

वसन्तश्चैत्रवैशाखौ ज्येष्ठाषाढा च ग्रीष्मकौ ।
वर्षाश्रावणभाद्राभ्यां शरदश्विनकार्तिकौ ।
मार्गपौषौ च हेमन्तः शिशिरो माघफाल्गुनौ ॥

अनुभावं प्रवक्ष्यामि ऋतूनां च यथोदितम् ।
माघादि माघवान्तेषु वसन्तानुभवं विदुः ॥

वसन्ते वापि शरदि योगारम्भं तु समाचरेत् ।
तदा योगो भवेत्सिद्धो विनायासेन कथ्यते ॥

मिताहारं विना यस्तु भोगारम्भं तु कारयेत् ।
नानारोगी भवेत्तस्य किञ्चिद्योगो न सिद्ध्यति ॥

शाल्यन्नं भवपिष्टं वा तथा गोधूमपिष्टकम् ।
मुद्गां माष चणकादि शुभ्रं च तुषवर्जितम् ॥

पटोरुं सुरणं मानं कक्कोलं च शुकाशकम् ।
द्राढिकां कर्कटीं रम्भां डुम्बरीं कण्टकण्टकम् ॥

आमरम्भां बालरम्भां रम्भादण्डं च मूलकम् ।
वार्तकीं मूलकं ऋद्धिं योगो भक्षणमाचरेत् ॥

बालशाकं कालशाकं तथा पटोलपत्रकम् ।
पञ्चशाकं प्रशंसीयाद्वास्तुकं हिमलोचिकाम् ॥

शुद्धं सुमधुरं स्निग्धमुदरार्धविवर्जितम् ।
भुज्यते सुरसम्प्रीत्या मिताहारमिमं विदुः ॥

अन्नेन पूरयेदर्धं तोयेन तु तृतीयकम् ।
उदरस्य तुरीयांशं संरक्षेद्वायुचारणे ॥

कट्वाम्लं लवणं तिक्तं भृष्टं च दधितक्रकम् ।
शाकोत्कटं तथा मद्यं तालं च पनसं तथा ॥

कुलित्थं मसुरं पाण्डुं कूष्माण्डं शाकदण्डकम् ।

तुम्बीकोल कपित्थं च कण्टबिल्वं पलासकम् ॥

कदम्बं जम्बीरं बिम्बं लिकुचं लशुनं विषम् ।
कामरङ्गं वियालं च हिङ्गुशाल्मलि केमुकम् ॥

योगारम्भे वर्जयेच्च पथिस्त्रीवह्निसेवनम् ।
नवनीतं घृतं क्षीरं शर्कराद्यैक्षवं गुडम् ॥

पक्वरम्भां नारिकेलं दाडिम्बमशिवासवम् ।
द्राक्षां तु लवलीं धात्रीं रसमाम्लं विवर्जितम् ॥

लघुपाकं प्रियं स्निग्धं तथा धातुप्रपोषणम् ।
मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥

कठिनं दुरितं पूतिमुष्णं पर्युषितं तथा ।
अतिशीतं चाति चोष्णां भक्ष्यं योगी विवर्जयेत् ॥

प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा ।
एकाहारं निराहारं यामान्ते च न कारयेत् ॥

एवं विधि विधानेन प्राणायामं समाचरेत् ।
आरम्भे प्रथमे कुर्यात् क्षीराज्यं नित्यभोजनम् ॥

मध्याह्ने च सायाह्ने भोजनद्वयमाचरेत् ।
कुशासने मृगाजिने व्याघ्राजिने च कम्बले ॥

स्थूलासने समासीनः प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।
नाडीशुद्धिं समासाद्य प्राणायामं समभ्यसेत् ॥

प्राणायामाभ्यासार्थम् उपरि उक्तरूपेण पूर्वसिद्धता कार्या । अन्यथा अभ्यासः कष्टदायकं भवति । तेन अन्य कलशोः उत्पद्यन्ते । तदर्थमेव समीचीन गुरूपदेशतः ज्ञेयम् इति सिद्धम् वर्तते ॥

2.7. ध्यानप्रकाराः

अस्मिन् विभागे प्रत्याहार, धारण, ध्यान, समाधिपद्धतयः मिलित्वा ध्यानप्रकारा इति

उक्तमस्ति। यद्यपि शास्त्रीय रीत्या ध्यानम् अन्यप्रकारान् भिन्नमपि अभ्यासे प्राथमिकस्तरे व्यत्यासः न भवति। तस्मात् ध्यानप्रकारमित्येव व्यवहृतमस्ति। तस्मात् अत्र प्रत्याहार, धारण, ध्यान, समाधि विषये विद्यमान सरल अभ्यासेषु किञ्चित् प्रतिपादनं क्रियते।

पतञ्जलिना उक्तं यथा-

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।

चित्तनिरोधे चित्तवन्निरुद्धाति इन्द्रियाणि नेतरेन्द्रियजयवदुपायान्तरम् अपेक्षते। यथा मधुकरराजं मक्षिक उत्पतन्तमनुत्पतन्ति, निविशमान मनुनिविशन्ते, तथेन्द्रियाणि चित्तनिरोधे निरुद्धानित्येष प्रत्याहारः।

ततः परमावश्यतेन्द्रियाणाम्।

शब्दादिष्वव्यसनमिन्द्रियजय इति केचित्। सक्तिर्व्यसनम्, व्यस्यत्येनं श्रेयस इति। अविरुद्धाप्रतिपत्तिर्न्याय्या। शब्दादि सम्प्रयोगः स्वेच्छयेत्यन्ये॥ रागद्वेषाभावे सुखदुःखशून्यं शब्दादिज्ञानमिन्द्रियजय इति केचित्। ततश्च परमान्वियं च वश्यता, यच्चित्तनिरोधे निरुद्धानीन्द्रियाणि नेतरेन्द्रियजयवत् प्रयत्नकृतमुपायान्तरमपेक्षन्ते योगिन इति॥

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।

नाभिचक्रे, हृदयपुण्डरीके, मूर्धज्योतिषि, नासिकाग्रे, जिह्वाग्र इत्येवमादिषु देशेषु बाध्येषु वा विजये चित्तस्य वृत्तिमात्रेण बन्ध इति धारणा॥

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।

तस्मिन् देशे ध्येयालम्बनस्य प्रत्ययस्यैकतानता सदृशः प्रवाहः प्रत्ययान्तरेणापरामृष्टो ध्यानम्।

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।

ध्यानमेव ध्येयाकारनिर्भासं प्रत्ययात्मकेन स्वरूपेण शून्यमिव यदा भवति ध्येयास्वभावावेशात् तदा समाधिरित्युच्यते ।

एतदेव हठयोगे उक्तवत् कानिचित् अधोर्निर्दिष्टानि वर्तन्ते ।

अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमिषोन्मेषवर्जिता ।
एषा सा शाम्भवी मुद्रा वेदशास्त्रेषु गोपिता ।।

अन्तर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी यदा वर्तते ।
दृष्ट्या निश्चलतारतया बहिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि ।।

मुद्रेयं खलु शाम्भवी भवति सा लब्धा प्रसादात् गुरोः ।
शून्याशून्यविलक्षणं स्फुरति तत् तत्वं पदं शाम्भवम् ।।

तारे ज्योतिषि संयोज्य किञ्चिदुन्नमयेह भ्रुवौ ।
पूर्वयोगं मनो युञ्जन्नुन्मनीकारकः क्षणात् ।।

अर्धोन्मीलितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षण-
श्चन्द्रार्कावपि लीनतामुपनयन्निस्पन्द भावेन यः ।
ज्योतीरूपमशेषबीजमखिलं देदीप्यमानं परं
तत्वं तत्पदमेमि वस्तु परमं वाच्यं किं पराधिकम् ।।

ध्यानोपहार एवात्मा ध्यानस्य महार्चनम् ।
विना नेतरेणायमात्मा लभ्यत एव नो ।। – (योगवासिष्ठे)

घेरण्डे उक्तवत् ध्यानं त्रिविधं तथा तस्य प्रकाराः वर्तन्ते यथा-

स्थूलं ज्योतिस्तथा सूक्ष्मं ध्यानस्य त्रिविधं विदुः ।
स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा ।
सूक्ष्मं बिन्दुमयं ब्रह्म कुण्डली परदेवता ।।

स्वकीयहृदये ध्यायेत्सुधासागरमुत्तमम् ।
नीपोपवनसङ्कुलैर्वेष्टितं परिखा इव ।।

मालतीमल्लिकाजाती कैसरैश्चम्पकैस्तथा ।
पारिजातै स्थलपद्मै गन्धामोदित दिङ्मुखैः ।।

तन्मध्ये संस्मरेद्योगी कल्पवृक्षं मनोहरम् ।
चतुःशाखा चतुर्वेदं नित्यपुष्पफलान्वितम् ।।

भ्रमराः कोकिलास्तत्र गुञ्जन्ति निगदन्ति च ।
ध्यायेत्तत्र स्थिरो भूत्वा महामाणिक्यमण्डपम् ।।

तन्मध्ये तु स्मरेद्योगी पर्यङ्कं सुमनोहरम् ।
तत्रेष्टदेवतां ध्यायेद्यध्यानं गुरुभाषितम् ।।

तस्य देवस्य यद्रूपं यथा भूषणवाहनम् ।
तद्रूपं ध्यायते नित्यं स्थूलध्यानमिदं विदुः ।।

सहस्रारे महापद्मे कर्णिकायां विचिन्तयेत् ।
विलग्नसहितं पद्मं दलैर्द्वादशाभियुतम् ।।

शुक्लवर्णं महातेजो द्वादशैर्बीजभाषितम् ।
हसक्षमलवश्यं हसखप्रे यथाक्रमम् ।।

तन्मध्ये कर्णिकायां तु उक्थादिरेखात्रयम् ।
हलक्षकोणसंयुक्तां प्रणवं तत्र वर्तते ।।

ध्यायेत्तत्रगुरुं देवं द्विभुजं च त्रिलोचनम् ।
श्वेताम्बरधरं देवं शुक्लगन्धानुलेपनम् ।।

शुक्लपुष्पमयं माल्यं रक्तशक्तिसमन्वितम् ।
एवं विधगुरुध्यानात्स्थूलध्यानं प्रसिद्ध्यति ।।

स्थूलध्यानं तु कथितं तेजोध्यानं शृणुष्व मे ।
यद्ध्यानेन योगसिद्धिरात्मप्रत्यक्षमेव च ।।

मूलाधारे कुण्डलिनी भूजगाकाररूपिणी ।
तत्र तिष्ठति जीवात्मा प्रदीपकलिकाकृतिः ।।

ध्यायेत्तेजोमयं ब्रह्म तेजोध्यानं परात्परम् ।
ध्यायेष्वालावलीयुक्तं तेजोध्यानं तदेव हि ।।

तेजोध्यानं श्रुतं चण्ड सूक्ष्मध्यानं शृणुष्व मे ।
बहुभाग्यवशाद्यस्य कुण्डली जाग्रती भवेत् ।।

आत्मना सहयोगेन नेत्ररन्ध्राद्विनिर्मता ।
विहरेद्राजमार्गे च चञ्चलत्वान्न दृश्यते ।।

शाम्भवीमुद्रया योगो ध्यानयोगेन सिद्ध्यति ।
सूक्ष्मध्यानमिदं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ।।

स्थूलध्यानाच्छतगुणं तेजोध्यानं प्रचक्षते ।
तेजोध्यानाल्लक्षगुणं सूक्ष्मध्यानं परात्परम् ।।

एवं सूक्ष्मध्यानं उत्तमम् इति उक्तम् । तदेव उपनिषत्सु अपि नादानुसन्धानरूपेण उक्तमस्ति । तदर्थं क्रमशः अभ्यासः कार्यः तदानीं स्वाभाविकतया ज्ञानदीप्तिर्भवति इत्येव अर्थः । तदेव अभ्यासः जीवतनम् इत्यपि अवगन्तु शक्तयते ।

2. ४. योगाभ्यासस्य पूर्वसिद्धता

सामान्य जीवनपद्धतौ अपि शरीरस्वास्थ्यस्य महत्वं सर्वे जानान्ति। तत्तु आसनानां अभ्यासेन लभ्यते। कथमित्युक्ते आरोग्यं नाम केवल शारीरिकं न। शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिकरूपेण सर्वदा अभिवृद्धिः इति अधुनातन आरोग्यशास्त्रकाराः अङ्गीकृतं वर्तते। परन्तु विषयमिदं योगशास्त्रे द्विसहस्रवर्षात् प्रागेव उक्तमस्ति। तथैव योगशास्त्रे शारीरिक स्वास्थ्यस्य तथा मानसिक स्वास्थ्यस्य च महत्वं समानतया दत्तमस्ति। अत्र केवलं रोगमुक्तः स्थितिः आरोग्यं इति न मनुते। दुःखरहितशरीरं तथा मनः इत्येव मन्यते। तस्मात् शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक, भौतिक, आध्यात्मिक स्तरेषु सुयोग्य सामरस्यं तथा सुसंवाद प्रापणमेव आरोग्यम्। कश्चन व्यक्तेः आरोग्यं किञ्चित् प्रमाणे तस्य आनुवंशिक, कौटुम्बिक, सामाजिक बाह्यविषयानाधारीकृत्य विद्यमानेऽपि इदं सर्वमपि तरणसामर्थ्यं अस्माकं हस्ते वर्तते। योगासनद्वारा शरीर, मनः, बुद्धि एतान् शुद्धीकृत्य आरोग्यसम्पादनं शक्यम्।

आरोग्यसम्पादनार्थं विविध प्रकारेषु व्यायामाः सन्ति। व्यायामः इत्युक्ते विशेषेण आयामः अथवा शरीरे विद्यमान स्नायूनां विशेषरूपेण चलनम् इत्यर्थः। अत्र विभागद्वयमस्ति। (१) अङ्गभाग साधनव्यायामः। (२) सर्वाङ्गसाधनव्यायामः।

१. अङ्गभाग साधन व्यायामः : धवनं, अन्यान्य क्रीडाप्रकाराः भवन्ति।

२. सर्वाङ्ग साधन व्यायामः : योगासनम्। इदं केवलं व्यायाम प्रकारः इति वक्तुं न शक्यते। किमर्थमित्युक्ते अभ्यासेन देहबलवृद्धिः मनोबलवृद्धिश्च भवति। साकं मनःस्वास्थ्यं मनश्शान्तिश्च फलति। योगासनस्य प्रत्येकमपि विन्यासः उद्देशपूरितं तथा बुद्धिपूर्वकं कौशल्येन कर्तव्यं भवति। अभ्यासेन तत् सम्पूर्णं भवति। अन्ते शरीरः तथा बुद्धिश्च स्थिरौ भवतः। परन्तु ईदृशानुभवः आसनाभ्यासे आरम्भे न भवति। तस्मात् आसनमपि व्यायाम प्रकारः इत्येव

जनजनितमभुत् । योगासनाभ्यासेन शरीरे विद्यमान स्नायवः अन्तरिन्द्रियाः, ग्रन्थयश्च क्रियात्मकाः भवन्ति। तदानीं तेषां कार्यक्षमता वर्धते। तेन अवयवाः स्वस्थाः भवन्ति। स्थिरत्वं प्राप्नुवन्ति। तदानीं शरीरे लघुत्वं आयाति। मनसः चाञ्चल्यश्च प्रतिबन्धनं आयाति। शरीरेण साकं मनः अपि कार्यमग्नं भवति। तदनन्तरं स्वाभाविकतया मनः, बुद्धि, आत्मा इत्यादिषु कुतूहलं वर्धते। शरीरस्योपरि प्रभुत्वं अपि प्राप्नोति।

आसनैः उपर्युक्तरीत्या प्रयोजनं कथं भवति इति विविध शास्त्रानुसारेण अत्र विवेचयामः । साङ्ख्य तथा योगशास्त्ररीत्या शरीरप्रापणं त्रिगुणानां परिणामेनैव नान्यथा। तस्मात् अङ्गाङ्गैः विद्यमान शरीरे सत्वरजस्तमोगुणाः वर्तन्ते। सत्वगुणं तावत् स्थूल शरीरे किञ्चिदेव भवति। अधिकरूपेण तमोगुणः, तदन्तरं रजोगुणः। परन्तु रजोगुणः चलं वर्तते। शरीरस्य तथा इन्द्रियाणां उद्भव अहङ्कारादेव भवति। अहङ्कारे रजोगुणस्य अधिक्यं भवति। अङ्गाङ्गैरपि रजोगुणेन साकं विद्यमानत्वात् चञ्चलाः भवन्ति। मनः अपि चञ्चलमेव। तस्मात् सर्वदा तैः इन्द्रियैः तेषां विषयवस्तुनि लग्नाः भवन्ति। विपश्चिताः न भवन्ति। सर्वदा विषयानुभवे एव मग्नाः भवन्ति। तदानीं मनः अपि तत्रैव रमते नान्यत्र। इदानीं मनः तथा अन्य दशेन्द्रियान् अन्तर्मुखं कर्तव्यं भवति। अन्यथा मनः प्रशमनं अशक्यम्। एवं करणीयं चेत् प्रथमतः इन्द्रियान् सर्वाण्यपि एकरीत्या, एकस्मिन् एव कर्मणि यथा मग्नाः भवन्ति तथा करणीयम्। तेन साकं मनः प्रशमनपद्धतिरपि करणीयम्। तदेव आसनद्वारेण क्रियते। आसनकरणसमये श्वासोच्छ्वासादयः अङ्गाङ्गचलनै साकं एकीभूत्वा विधिवत् अभ्यासः क्रियते चेदेव तेषां समतोलनं भवति। न तु केवलं अङ्गाङ्गचालनेन। केवलं अङ्गाङ्गानां चालनं व्यायामः भवति। तत्र केवल शरीरमात्रस्य चालनम्। तस्मात् स्थिरता प्राप्तुं अशक्यम्। तथा विधिवत् श्वासोच्छ्वास, विन्यास, स्थिति, दृष्ट्यादीनां साकं अभ्यासः क्रियते चेत् शरीरे सर्वरूपेण चैतन्यं वर्धते। तमोगुणः तथा रजोगुणश्च

क्षीणो भवति । मुख्यतया प्रथमतः रजोगुणः क्षयो भवति । तदेव उपनिषदि उक्तं वर्तते यथा- ''आसनेन रजो हन्ति'' इति । रजोगुणनाश इत्युक्ते अत्र मनः प्रशमनं इत्यर्थः । तदानीं मनः अग्रमान अभ्यासार्थं दृढशरीरेण साकं सिद्धो भवति । ईदृशरीत्या शरीरस्य स्थिरता मानसिक स्थैर्येण साकं आसनेनैव शक्यं इति हठयोगप्रदीपिकाकारः स्वात्मरामः प्रतिपादितः। आसनाभ्यासार्थं कश्चन नियमाः परिपालनीयाः वर्तन्ते । तेषु प्रामुख्य नियमान् अत्र दीयते ।

१. प्रातःकाले अथवा सायङ्काले आसनाभ्यासनार्थं उत्तमः समयः । ब्राह्मीमुहूर्ते चेत् प्रथम प्राशस्त्यम् । तदानीं स्वभावतः मनसः तथा शरीरस्य स्थितिः सत्वाधिक्येन भवति । अभ्यासेन उभावपि स्थिरतां शीघ्रतया प्राप्नुवयात् । सायङ्कालेऽपि सन्ध्यासमयः उत्मतः । तदानीं अपि स्वभावतः सुलभतया स्थिरतां प्राप्तुं शक्यम् । परन्तु दिवसे कृत कर्मणा शरीरे मनसि च स्वभाविक सामर्थ्यस्य न्यूनता भवति । क्लेशश्च अनुभूते । परन्तु आधुनिक जीवने अन्य उपायः नास्ति ।

२. प्रदेशः

आसनाभ्यासनार्थं हठयोगे उक्तरीत्या स्वीक्रियते चेत् एकान्तप्रदेशं, गुप्रप्रदेशं, कीटवर्जितं, सुराज्यं, मठं भवेत् । तत्र जल, आहारविरामः सुलभतया लभेत् ।

एतदुक्तं यथा हठयोगप्रदीपिकायां स्वात्मारामेण-

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्ष्ये निरुपद्रवे ।
धनुः प्रमाणपर्याप्तं शिलाग्निजलवर्जिते ।
एकान्ते मठिका मध्ये स्थातव्यं हठयोगिना ।।

तथैव मठस्य लक्षणमपि उक्तं यथा-

अल्पद्वारमरन्ध्रगर्तविवरं नात्युच्च नीचायतं
सम्यग्गोमयलिप्तममलं निश्शेषजन्तूज्झितम् ।
बाह्ये मण्डपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं
प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ।।

एवं योगमठस्य लक्षणं नन्दिकेश्वरपुराणे उक्तं यथा-

मन्दिरं रम्य विन्यासं मनोज्ञं गन्धवासिनम् ।
धूमामोदादि सुरभि कुसुमोत्करमण्डितम् ।।

मुनितीर्थनदीवृक्ष पद्मिनीशैल शोभितम् ।
चित्रकर्मनिबद्धं च चित्रभेद विचित्रितम् ।।

कुर्यात् योगगृहं धीमान् सुरम्यं शुभवर्त्मना ।
दृष्ट्वा चित्रगतांश्छान्तान् मुनीन् याति मनःशमम् ।।

सिद्धान् दृष्ट्वा चित्रगतान् मतिरभ्युद्यमे भवेत् ।
मध्ये योगगृहस्थाय लिखेत् संसारमंडलम् ।।

श्मशानं च महाघोरं नरकांश्च लिखेत् क्वचित् ।
तान् दृष्ट्वा भीषणाकारान् संसारे सारवर्जिते ।।

अनवसादो भवति योगी सिद्ध्यभिलाषुकः ।
पश्यंश्च व्याधितान् जन्तून् नतान् मत्तांश्चलद्व्रणान् ।।

एवं रीत्या विद्यमान मठे स्थित्वा सर्वचिन्तारहितो भूत्वा गुरूपदिष्टमार्गेण योगं सदा सम्यक्रूपेण अभ्यासः करणीयः इति नियमः । अधारवाक्याः सन्ति यथा-

हठयोगप्रदीपिकायां स्वात्मारामेण योगिना यथा-

एवं विधे मठे स्थित्वा सर्वचिन्ताविवर्जितः ।
गुरूपदिष्ट मार्गेण योगमेव सदाभ्यसेत् ।।

राजयोगे-

वेदान्ततर्कोक्तिभिरागमैश्च नानाविधैः शास्त्रकदम्बकैश्च ।
ध्यानादिभिः सत्करणैर्न गम्यश्चिन्तामणिर्हेकगुरुं विहाय ।।

स्कन्दपुराणे-

आचार्याद्योगसवरस्वमवाप्य स्थिरधीः स्वयम् ।
यथोक्त लभते तेन प्राप्नोति च निर्वृतिम् ।।

सुरेश्वराचार्यः-

गुरुप्रसादाल्लभते योगमष्टाङ्गसंयुतम् ।
शिवप्रसादाल्लभते योगसिद्धिं च शाश्वतीम् ।।

उपर्युक्त आधारवाक्येषु विद्यमान गूढविषयः यत् इत्युक्ते गुरोः मार्गदर्शनं विना अभ्यासे विद्यमान सूक्ष्मविषयान् ज्ञातुं अशक्यम् । नानाशास्त्राणां ज्ञानं आवश्यकम् । अन्यथा प्रयत्नः वृथा भवेत् । तस्मात् सद्गुरोः अश्रयः आवश्यकः इत्यर्थः ।

३. अभ्यासकाले योगसिद्ध्यर्थ नियमपालनं आवश्यकम् । अन्यथा योगसिद्धिः न भवेत् । तत्तु उक्तं वर्तते । एवं हठयोगप्रदीपिकायाम्-

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः ।
जनसङ्गश्च ताल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ।।

उपर्युक्त षड्विधाः योगनाशाय हेतवः भवन्ति इति वदति ।

अत्याहारः इत्युक्ते अतिशयित आहारः अत्याहारः । क्षुधापेक्षया अधिकभोजनं क्रियते चेत् शरीरे मनसि च आलस्यं भवति । तेन निद्रादि स्वभावाः जायन्ते । तत्तु चित्तवृत्तेः चाञ्चल्यस्य कारणं भवति न तु स्थिरता प्रापणार्थम् ।

प्रयासः श्रमजनानुकूलो व्यापारः । दूरप्रयाणं, दैहिक श्रमजनन कायकर्माणि इत्यादीनि यथा श्रमः भवेत् तथा न करणीयं इत्यर्थः । तदानीं मनः ध्यानासक्तो न भवति । अन्यत्र विषयासक्तमेव भवति ।

४. प्रजल्पः प्रकृष्टो जल्पः प्रजल्पः इत्युक्तं बहुभाषणम् । भाषणं नाम अन्तःकरणे विद्यमान विषयान् वाक्रूपेण बहिः निस्सारणम् । तदानी मानसिक वाचिक तथा कायिक व्यापाराः इन्द्रियनिग्रहणं न कुर्युः । तेन ध्यानिरोधो भवति ।

५. नियमग्रहः तत्तत्कालविहित आचारविचाराणां परिलानं न क्रियते चेत् । शरीरं तथा

मनश्च स्वाधीनं न भवेत्। यथा इन्द्रियाणि विषयान् आकाङ्क्ष्यते तथा प्रवर्तेत। तेन समाधिः न भवेत्।

६. जनसङ्गः जनानां सङ्गः जनसङ्गः। तेन कामादिवासनाः जायन्ते। तैः विविधरीत्या कालुष्यं मनसि उत्पादयन्ति इत्येव कारणात्। तदेव भगवद्गीतायां उक्तं वर्तते यथा-

सङ्गात् सञ्जायते कामः कामात् क्रोधोभिजायते।
क्रोधाद्भवति संमोहः संमोहात् स्मृतिविभ्रमः।
स्मृतिभ्रंशात् बुद्धिनाशः बुद्धिनाशात् प्रणश्यति॥

७. लोलस्य भावः लोल्यं- चाञ्चल्यम् इत्यर्थः। सदा अन्यस्मिन् विषयेषु आसक्तिः। स्थिरभावः तथा एकस्मिन् एव विषये अस्थिर स्वभावः। तदानीं चित्तचाञ्चल्यमेव न तु चित्तशुद्धिः। तेन षड्भिः योगः विशेषेण नश्यति।

योगसिद्ध्यर्थम् अधोविद्यमान षड्भिः गुणैः आवश्यकानि यथा-

उत्साहात् साहसात् धैर्यात् तत्वज्ञानाश्च निश्चयात्।
जनसङ्गपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति॥ – ८. शौचम्

योगाभ्यासात् पूर्वं शरीरस्य शौचक्रियादीन् आवश्यकतया पालनीयानि। तत्तु स्नानादिकर्मणा। अन्यथा मनः एकाग्रतां न प्राप्नुयात्। तेन लाभ योगसूत्रे पतञ्जलिना एवमुक्तमस्ति-

शौचात् स्वाङ्गजिगुप्सा परैरसंसर्गः। सत्त्वशुद्धि सौमनस्यैकाग्रेन्द्रियजयत्व आत्म दर्शनयोग्यत्वानि च।

पुनः पुनः शरीरक्षालनेनापि शरीरशुद्धिः न भवति इति ज्ञानेन स्वशरीरे परशरीरेऽपि च असंसर्गभावना उदेति। तथैव पालनेन रजस्तमोभ्यामनभिभवः। तेन सत्त्वं शरीरे सुखं ददाति सौमस्यं उदेति। नियतेन्द्रियविषये एकाग्रता भवति। तेन स्थैर्यः प्रजायते। तदानीं आत्मदर्शने विवेकख्यातिरूपे चित्तस्य योग्यत्वम् उदेति।

९. अभ्यासानन्तरं तत्क्षणमेव स्नानं न कुर्यात् । तेन शरीरे विद्यमान उष्णांशस्योपरि विरोधगुणः प्रजायते । अभ्यासकाले शरीरस्य उष्णता किञ्चित् अधिकं भवति । तथा सर्वाणि इन्द्रियाणि, अवयवाद्याः प्रसन्नतां प्राप्नुवन्ति । तस्मिन् काले सहसा स्नानकरणेन अप्रसन्नता एव उदेति । तस्मात् मुहूर्तमेकं अपहाय स्नातुं शक्यते । स्नानजलं तावत् न अतिशैत्यं तथा न अत्युष्णं भवेत् । तेनापि शरीरस्य हानिरेव । उष्णाम्बुना अधःकायस्य परिषेको बलावहः । इति वाग्भटाचार्यः । तस्मात् शिरसि साधारणजलेन स्नातव्यम् इति ।

१०. साधारणतया असनानां अभ्यासः दिने एकवारम् अलम् । विशेषतया तु अन्यत् । प्राणायाम, ध्यानादीन् त्रिवारं वा चतुर्वारं अभ्यासः कर्तुं शक्यते ।

११. योगाभ्यासः कर्तुं आवश्यकानि वस्त्राणि कनिष्ठतया धारणियानि । अन्यथा तदेव अन्तरायोभवेत् अभ्यासार्थम् ।

१२. सर्वेषाम् अभ्यासानाम् अभ्यासः केवल भूमौ न करणीयम् । तस्योपरि काचित् आसनं करणीयम् । तत् यथा भवितव्यं चेत् शरीरस्य उष्णं भूमिस्पर्शं न भवेत् । भूमेः उष्णं या शैत्यं शरीरस्पर्शं न भवेत् तथा जागरूकतया भवेत् । अन्यथा शरीरस्थ प्राणशक्तेः हानिरेव । न तु प्रयोजनम् ।

१३. दक्षिणमुखी कृत्वा अभ्यासः न कार्यः । यथानुकूलं तथा अन्यभागेषु मुखं कृत्वा कर्तुं शक्यते । परन्तु उत्तराभिमुखेन सिद्धपुरुषाणां सम्पर्कः सुलभतया भवति इति पूर्वाचार्यैः वदन्ति ।

१४. सर्वत्र अभ्यासे शरीरस्य अङ्गाङ्गचालनं श्वासोच्छ्वासादीनां सह तुल्यवेगेन न तु अतिवेगेन अथवा अतिमन्दतया कार्यः । अतिवेगः तथा अतिमन्दश्च शरीरे आयासं, काठिन्यं च जनयति । कुत्रापि विन्यासः असमाधानेन वेगेन न भवितव्यम् ।

१५. प्रत्येकस्मिन् आसने श्वासोच्छ्वासः, विन्यासः, स्थितिः, दृष्टि इति चत्वारौ विभागाः अनुसर्तव्याः । परन्तु आसने श्वासोच्छ्वासनियमाः, प्राणायामस्य आसनं, ध्यानस्य प्राणायामः इति तेषां सम्बन्धः । समीचीनरीत्या पद्धत्या श्वासोच्छ्वास आसनाभ्यासे भवितव्यम् । सर्वदा एकस्मिन् एव आसने प्राणायाम अभ्यासः न तु व्यत्यासः ।

ध्यानकरणार्थं प्राणायामं कृत्वा प्राणायामनियमानुसारेण प्रत्याहारं करणीयम् । अन्यथा अभ्यासक्रमः समीचीनं न भवेत् ।

१६. अभ्यासकाले यत्रकुत्रापि श्रमः जायते चेत् तत्रैव स्थातव्यं न तु अतिप्रयत्नः । तेन दोष एव आविर्भवति ।

१७. अभ्यासात् पूर्वं किञ्चित् जलाहारं स्वीकर्तुं शक्यते । सम्पूर्णं आहारं अभ्यासानन्तरं अर्धघण्टां विहाय स्वीकर्तव्यम् । अभ्यासकाले उदरं रिक्तं भवेत् । आहारादयः न भवितव्यम् । भवति चेत् श्वासोच्छ्वासादयः सम्यक्तया न भवन्ति । जीर्णप्रक्रियस्य उपरि अवरोधो जायते ।

१८. वह्निस्त्रीपथिसेवनामादौ वर्जनमाचरेत् । इत्युक्ते योगाभ्यासस्य आरम्भकाले शैत्यनिवारणाय वह्निसेवनं, स्त्रीसङ्गः, तीर्थयात्रादि गमनागमेन शरीरे बाधा जायते । शरीरायाजन कर्मान् न कुर्यादित्यर्थः । तथैव गोरक्षवचनं यथा-

वर्जयेत् दुर्जनप्रान्तं वह्नि स्त्री पथिसेवनम् ।
प्रातःस्नानोपनानादि कायक्लेशविधिं तथा ॥

इति ।

ईदृशरीत्या पूर्वसिद्धतां कृत्वा योगमभ्यसेत् । तदानीमेव तत् योगः दुःखनाशाय हेतुः भवति । अन्यथा न । दुःखमेव ददाति ।

2. 9. आहाराः अभ्यासक्रमाश्च

योगाभ्यासे आहार, विहार, वाङ्मयनियमाः अतिप्रमुखाः वर्तन्ते । आहारं तावत् सात्विक, राजसिक, तामसिकरूपेण त्रिधा विभक्तं भवति ।

सात्त्विकाहारः **आयुस्सत्त्वबलारोग्य सुखप्रीतिविवर्धनाः ।**
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥

अत्र भगवान् श्रीकृष्णः सस्याहार मांसाहारभेदेन नोक्तवान् । कीदृशं आहारं कथं स्वीकुर्म

इत्यनेन तस्य गुणावगुणाः शरीरे भवन्ति तथा मनसि अपि। तत्र आयुष्करम् इत्युक्ते। आयुषः विवर्धनार्थं सहायकं यत् तदेव। शरीरे सत्त्वं वर्धते यत् तत् सत्त्व। शारीरिकं मानसिकं च बलं विवर्धमानः बल्यम्। रोगराहित्यं भवेत् चेत् आरोग्यम्। शारीरस्य मानसः च सुखप्रीतिविवर्धनाः यैः वर्तन्ते तादृशाः आहारा उत्तमाः। तादृश वस्तुषु रसगुणं, स्निग्धत्वं, शारीरे मानसे च स्थिरतां दातु विद्यमानगुणाः भवितव्यम्। भक्षणेन सुखं दातव्यानि वर्तन्ते चेत् तदानीं सात्त्विकाहार इति वक्तुं शक्यते।

राजसिकाहारः यैः आहाराः भक्षणसमये अतीव कटु, आम्ल, लवण, अत्युष्ण, तीक्ष्ण, रूक्ष, विदाहिनः भूत्वा दुःखशोकादिरोगान् जनयन्ति चेत् राजसिका इति वक्तव्यम्।

कट्वाम्ल लवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥

तामसिकाहारः शरीरे मनसि च जडत्त्वं आनयति तथा शीघ्रतया तस्य स्वभावं नष्टं भवति। तेन मनसि, शरीरे च दुष्परिणामः भविष्यति चेत् तत् तामसिकाहार इति वक्तुं शक्यम्। तदेव उक्तं यथा-

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥

पाचनं कृत्वा यामकालं तावत् अतीतं चेत् तादृश आहारस्य स्वाभाविकगुणः नष्टं भवति। तत् आलस्यमेव ददाति। गतरसम् इत्युक्ते अतिव क्वथनकरणेन तस्य उत्तम गुणाः नष्टं जातं चेत्। तदनन्तरं विद्यमान आहारभागः। अथवा फलादयः शुष्कभूताश्चेत् विद्यमानं गुणम्। पूति इत्युक्ते दुर्गन्धपूरितानि। पर्युषितं नानु सिद्धं कृत्वा निक्षिप्तम् आहारे रुचिव्यत्यासः। तथैव कश्चन भुक्त्वा त्यक्तपदार्थः उच्छिष्टं भवति। अशुद्धरीत्या विद्यमान तथा खाद्यमान आहारपदार्थाः अमेध्यम् इति। ईदृशरीत्या विद्यमानानि तामसिक आहारा इति कथितानि। तेन भक्षणेन तैः

दुःखशोकादीन् आनयन्ति इत्यर्थः । तथैव तत्तत् गुणेषु विद्यमानैरेव तादृशाकारं जनयन्ति । तस्मादेव पूर्वादार्यैः वदन्ति यत्-

आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवास्मृतिः ।
इत्यादिरूपेण उपनिषत्प्रमाणेन सिद्धं भवति ।

आहारादिषु सात्त्विकाहारमेव श्रेष्ठतमं वर्तते । आयुर्वेदे उक्तमसि यथा- 'अतिशाकेन वर्धते व्याधिः'' इत्यादि प्रमाणवचाननुसारेण अधिकतया शाकानां भक्षणमपि योगाभ्यासिनः अहितमेव । तेन शरीरे विद्यमान व्याधि वर्धते न तु क्षीयते । उत्तम आहारपदार्थाः यथा-

गोधूमः, यव, दधि, पटोलं, शुण्ठि, दुग्धं शर्कराणि, लवण, क्षार, आम्लगुणानि आहाराणि शरीरपोषणायायैव किञ्चित्मात्रं सहकृताः भवन्ति । तेषां उपयोग अपि क्वचिदेव अलम् । तस्मात् सामान्यतया ऋतुधर्ममाश्रित्य देशानुगुणेन, कालानुगुणेन च आहारसेवनं कर्तव्यं भवति । मानवः यादृशरीत्या आहारसेवनं करोति तादृशरीत्या तदनुसारगुणेन मनःपरिवर्तनं भवति । तदनुसारेण शरीरं बुद्धिश्च । तस्मात् सात्त्विकाहारमेव सेवेत । योगाभ्यासिनः रजोगुणं तथा तमोगुणं विवर्धमान आाहारान् न सेवितव्यानि । मादकद्रव्याणि, धूमपानानि, स्त्रीसेवनादीन् वर्जयेत् । योगाभ्यासिनः अभ्यासकाले भोजने यथाशक्ति घृतं दुग्धं च उपयोक्तव्यं वर्तते । तेन शरीरे सत्त्वगुणस्य वर्धनं भवति ।

जीवनपद्धतिः योगसाधकाः आहार, विहार, स्नान, अभ्यासादिषु जागरूकतया नियमपलानं करणीयम् । सः गुरुवाक्येषु श्रद्धान् भवेत् । केवलं भोगसाधनार्थं शारीरिक आरोग्यं दृढीभूतं चेत् अलम् इति धिया योगाभ्यासः न उत्तमं मार्गम् । शरीर, इन्द्रिय, मन इत्यादीन् शुद्धीकृत्व देहेन्द्रियादिषु यानि कर्माणि भवन्ति तान् सर्वानपि भगवदर्पणकरणमेव उत्तमः मार्गः । एतेन यानि यानि कर्माणि यदायदा भवितव्यानि तानि परमात्मानुग्रहेण नियमितरूपेण

सम्पादनार्थम् उत्साहः, धैर्यः, तत्त्वज्ञानेनिश्चयः श्रद्धा, जनसङ्गपरित्याग इत्यादयः आवश्यकानि । तदेव हठयोगप्रदीपिकायां एवमुक्तम्-

उत्साहात्साहसाद्धैर्यात् तत्त्वज्ञानाश्च निश्चयात् ।
जनसङ्गपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ।।

तथैव योगाभ्यासार्थं वयः परिमितिः नास्ति । अस्मिन् विषये शास्त्रकारा हि सम्पूर्णं अनुमतिं दत्तवन्ताः । यथा-

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ।
अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः ।।

तस्मान् सर्ववयोमानः रोगग्रस्ताः, दुर्बला अपि अभ्यासात् सिद्धिं प्राप्नुवन्ति । आलसीनां तु उपयोगः नास्ति ।

योगाभ्यासे सामान्यपद्धतिः

वृद्धाः ये नूतनतया योगाभ्यासं कुर्वन्ति । तैः सुलभानि तथा महदुपकाराणि आसनात् अभ्यस्य कश्चित् प्राणायामानाम् अभ्यासः कार्यः । बाल्यादपि अभ्यस्य अभ्यासक्रमं ये जानन्ति तैः यथाशक्ति आसनप्राणायामादीन् कर्तुं शक्यते । नूतनाभ्यासिनः सूर्यनमस्कारः, पश्चिमतानासनः, पूर्वतानासन, सर्वाङ्गासन, हलासन, कर्णपीडासन, ऊर्ध्वपद्मासन, पिण्डासन मत्स्यासन, उत्तानपादासन, शीर्षासन इत्यादि आसनाभ्यासान् क्रियते चेत् अलम् । परन्तु विन्यासपूर्वकं रेचक पूरकैः साकं अभ्यसनीयम् । कनिष्ठतया विंशति निमिषमात्रम् । तदनन्तरं उज्जायी, सूर्यभेद, शीतली, भस्त्रिका, अनुलोमविलोम, नाडिशुद्ध्यादि प्राणायामान् अभ्यस्य ध्यानादीन् कुर्यात् । तेन शरीरेन्द्रियादयः दृढो भूत्वा, मनः परिशुद्धः भवति । आयुः प्रमाणं वर्धते । नवचैतन्यं प्राप्नोति ।

मध्यमवयसि विद्यमानाः अधिकसंख्यया आसनाभ्यासः कार्यम् । तेन देहः मार्दतो भूत्वा

रोगादीनां उपद्रवः न भवति। तथैव प्राणायामः सुलभः भवति। शरीरेन्द्रियेषु सत्त्वगुणाधिक्यात् मन अपि निर्मलं भूत्वा मेधाशक्तिः आयुश्च वर्धते।

अतिवृद्धाः केवल सर्वाङ्गासन, हलासन, उत्तानपादासन, शीर्षासन, पद्मासनादीन् अभ्यस्य महाबन्धं कृत्वा सुलभतया विद्यमान रेचककुम्भकप्राणायामं करणीयम्। तदनन्तरं पूरककुम्भकप्राणायामः, समवृत्ति विषमवृत्तिः, सीतली इत्यादि प्राणायामाः कर्तव्याः वर्तन्ते। परन्तु प्रतिदिनं अभ्यसनीयानि। एतेन अरोगी भूत्वा आजीवनं सुखी भवितुं शक्यते।

दुर्बलाः तथैव रोगग्रस्ता अति प्रामुख्यानि आसनानि तथा प्राणायामान् किञ्चित् किञ्चित् अभ्यस्य तदनन्तरं अधिकतया आसनप्राणायामान् अभ्यसेत्। एवं विधानेन रुग्णस्य रोगनाशः, दुर्बलस्य दौर्बल्यं हत्वा सः सशक्तः नीरोगी च भवति।

ईदृश रीत्या कथं प्रयोजनः भवति इति प्रत्येकतया विवेचनं कृतमस्ति। तस्मात् अत्र तान् पुनरावर्तनप्रसङ्गात् न लिख्यते।

तृतीयः भागः

3. 1. योगचिकित्सापद्धतिः

योगशब्दस्य समाधिरिति प्रारम्भे व्याख्यातम् । चिकित्सा शब्दस्य अर्थः तथा उपयोगश्च साम्प्रतं विचारितव्यं भवति इति तन्निरूप्यते । तद्यथा-

१. कित (रोगापनयने) +सन् ''अः'' या क्रिया रोगहारिणी सा चिकित्सा निगद्यते ।1

२. चिकित्सनम्- **रोगमाद्यैः परीक्षेत ततोऽनन्तरमौषधम् ।**
ततः कर्म भिषक्पश्चात् ज्ञानपूर्वं समाचरेत् ।

३. **भेषजं केवलं कर्तुं यो जानाति न चामयम् ।**
वैद्यकर्म स चेत् कुर्याद्वधर्मति राजतः ।।

४. **यस्तु केवल रोगज्ञः भेषजेष्वविचक्षणः ।**
तं वैद्यं प्राप्य रोगी स्यात् यथा नौर्नाविकं विना ।।

५. **यस्तु रोगविशेषज्ञः सर्वभैषज्य कोविदः ।**
देशकालविभागज्ञः तस्य सिद्धिर्न संशयः ।।

६. **याभिः क्रियाभिर्जायन्ते शरीरं धातवः समाः ।**
सा चिकित्सा विकारणां कर्म तद्भिषजां मतम् ।।

८. **यद्युदीर्णं शमयति नान्यं व्याधिं करोति च ।**
सा क्रिया न तु या व्याधिं हरत्यन्यमुदीरयेत् ।। – (भावप्रकाश)

एवं चिकित्सा शब्दस्य व्याख्यानं द्रष्टुं शक्यते । तेन ज्ञायते यत् केवलं रोगशमनं न अलम् । आगन्तुकरोगान् अपि हेयं तथा शरीरं नीरोगं करणीयं च इति चिकित्सायासग्रपञ्चः । अत्र चिकित्साकरणार्थं व्याधयः बहवः सन्ति । मुख्यतया विभागद्वयमास्ति यथा आधिज व्याधिज इति । आधिज रोगाः इत्युक्ते जन्मजन्मान्तरात् वंशपरम्परतया अथवा कर्मसम्बन्धरूपेण आगताः रोगाः भवति । व्याधयः आसीत् जन्मानि क्रियमाण कर्मसम्बन्धैः, आहारविहारादिषु विरोधाभ्यासेन आगताः भवन्ति । परन्तु एतादृशरोगाः शरीरे मनासि च बाधं कुर्वन्ति । तान् दुरीकर्तुमपि केवलं

औषधप्रयोगेन अशक्यम् । एतदर्थ या पद्धतिः अनुकरणीयं भवति सा योगचिकित्सा पद्धतिः इति निगद्यते ।

पतञ्जलि महर्षिभिः योगेन कथं समाधिः प्राप्तुं शक्यते? इति उक्तमस्ति । परन्तु तत्रैव समाधिप्राप्यर्थं तत्प्राक्तनसोपानेषु साधनकरणसमये ये ये विघ्नाः आगच्छेत् तेषां परिहारोपायाः अष्टाङ्गाः अपि व्याख्यातम् । ते सर्वैरपि विघ्नैः मनोदैहिक रोगरूपेण जीवनं बाधयन्ति इति नवीनवैद्यानां मतम् । तस्मात् शरीरे तथा मनसि च अन्तरित चिन्तादीन् दूरीकर्तुं अभ्यासः विधीयते स योगमतानुसारेण समीचीनं इत्यपि सिद्धमस्ति । कथं इदं शक्यमित्युक्ते ''योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षयः ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः'' इति सूत्रकारवचनात् । ते च योगमलाः ''व्याधिस्थानसंशयप्रमादालक्ष्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपाः तेऽन्तरायाः ।'' तथा दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्व श्वासप्रश्वासाः विक्षेपसहभुः'' इति सूत्रोकत्ववान् ते योगमलाः भवन्ति । अत्र प्रथमोक्त सूत्रानुसारेण द्वितीय तृतीयसूत्रेषु उक्त योगमलानां निराकरणम् उक्तम् । तदेव सूक्ष्मतया तथा स्थूलतया च रोगाणां दूरीकरणं तथा अनागतस्य हानं विवेकख्यातिपर्यन्तम् इति । तस्मात् चिकित्साशब्दे उक्तवत् रोगरहित शरीरमनः सम्पादनं शक्यम् इति ज्ञातुं शक्यते । शरीरे विद्यमानमलान् दूरीकर्तुं आसनप्राणायादि प्रक्रियाः अत्र विवृतमस्ति । तेषां विवरणं पूर्वमेव दत्तमस्ति । शरीरमनः शुद्ध्यर्थम् अहिंसादि यमनियमाः समीचीनतया व्याख्यातमस्ति । एतेषां समीचीन सम्यक् अभ्यासेन सर्वेमलाः प्रयान्ति । तदानीं प्रत्याहार धारण ध्यान समाधयः सिद्धाः भवन्ति । एतेषां अभ्यासेन कर्म कर्मफलाः संस्काराः सर्वेः परिसमापनं गच्छन्ति तेन विवेकख्यातिः अन्ते कैवल्यप्राप्तिश्च । एवं अष्टसु अङ्गेषु विद्यमान अष्टाङ्गयोगस्यैव राजयोग उत्यपि नामान्तरम् । अत्र स्वस्थस्य लक्षणं सूश्रुतेन एवं उक्तमस्ति यथा-

समदोषसमाग्निश्च समधातु मलक्रियाः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥ इति ।

इत्युक्तेन शरीरे दोष, धातु, मलाः तथा अग्निश्च समानतया व्यवस्थिततया भवितव्यम् । तयोः साकं प्रसन्न आत्मा, प्रसन्न इन्द्रियाणि भवन्ति चेत् सः स्वस्थ इति आयुर्वेदाचार्याणां मतम् । तदेव अत्रापि स्वीक्रियते । इति वाग्भटाचार्यः । ईदृशरीत्या विद्यमान ''स्वस्थ'' शब्दस्य विवेचनं क्रियते चेत् स्वास्थ्य विषये आयुर्वेद अन्य वैद्यपद्धतिविधानात् अतिगहनतमं विस्तृतं कल्पनां स्वीकृतमस्ति इति अवगतिः भवति ।

समदोषः- अस्मिन् शरीरे मनसि च विद्यमान वात, पित्त, कफनामात्मक त्रिदोषः समानाः भवेयुः । आयुर्वेदशास्त्रस्य मूलस्ताभाः त्रिदोषा एव । विश्वव्यापारस्य सक्रमता तथा शारीरिक जीवनस्य सुव्यवस्थयोः प्रचोदकद्रव्या इत्युक्ते त्रिदोषा एव । तैः यावद् आवश्यकानि तावदेव भवितव्यानि शरीरे । प्रमाणे यत् किञ्चित् व्यत्यासः भवति चेत् रोगा उद्भवन्ति । तस्मादेव ''रोगस्तु दोषवैशाल्यम्'' इति उक्तम् ।

समाग्निः- भुक्तं आहारं जीर्णीकृत्वा धातुगतं कर्तुं शरीरे जठरे पाचकाग्नि धात्वग्नौ सप्रमाणे भवेत् । अत्र यत्किमपि प्रामणे व्यत्ययः भवेत् तर्हि रोगाः जायन्ते । तदेव उक्तमस्ति यथा- ''रोगाः सर्वेऽपि मन्देऽग्नौ'' इति । इत्युक्ते अग्निमान्द्यमेव सर्वरोगाणां मूलम् अर्थात् अग्निबलमेव आरोग्यस्य आधार इति ।

समधातुमलक्रियः- शरीरघटकरूपेण विद्यमान रस, रक्त, मांस, वसा, अस्थि मज्जा, वीर्य इति सप्तधातवः । यदा अनुक्रमेण प्रेषां उत्पत्तिः भवति तथैव मला आपि जायन्ते । यथा मल, मूत्र, स्वेद, नख, रोम, पुरीष इत्यादयः । अत्रापि धातूनां समरसकरणं तथा मलविसर्जनम् इत्यादयः नैसर्गिक प्रक्रियाः यथोचितं भवेत् । तदानीं धातवः शरीरपोषणं कर्तुं शक्ताः भवन्ति ।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः-

एतदेव आयुर्वेदशास्त्रस्य वैशिष्ट्यम् । यदा आत्म, इन्द्रिय, मनाः प्रसन्नाः न सन्ति तदानीं शारीरिक अङ्गाङ्गरचना, शरीरप्रक्रियाः समर्पकोऽपि पुर्णारोग्यं न भवति । कदाचित् शरीरे रोगाः विद्यमानेऽपि आत्मेन्द्रियमनाः प्रसन्नाः चेत् शारीरिक पीडां विस्मर्तुं साध्यम् । परन्तु यदा आत्म इन्द्रिय मनाः रुग्णाः भवन्ति तदानीं शरीरे स्वास्थ्यं विद्यमानेऽपि स्वास्थ्यानुभवः न भवति । एतत्तु भारतीयसम्प्रदायानुसारेण स्वस्थस्य लक्षणम् । एतादृश शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्या सम्पादनाय इतोऽपि सुलभः तथा अधिकप्रयोजनकारी च योगाभ्यासाः । योगाभ्यासाः शरीरे विद्यमान रोगमुद्दिश्य तन्निस्मरणार्थं यथाक्रमम् अभ्यस्तः चेत् सः स्वस्थो भवति । तादृश उपायः योगचिकित्सा भवति । एतत्तु पतञ्जलिमहर्षि प्रणीत योगसूत्राणाम् आधारेण कर्तुं अतीव सुलभः । तदेव पद्धतिः पातञ्जलीय योगचिकित्सा पद्धतिः ।

एवं विद्यमान योगचिकित्सापद्धतौ चिकित्सासमये रुग्णस्य रोगनिदानं, चिकित्सा पद्धतिः, चिकित्सकः तथा चिकित्सोपयोगी विषया इति चतुर्थ विभागः क्रियते ।

१. रोगनिदान पद्धतिः- रोगस्तु शरीरं भवति नान्यत्र । तस्मात् योगशास्त्ररीत्या एव अत्र रोगाणां विवेचनं क्रिया चेत् एव योगाङ्गानां साहाय्येन चिकित्सा अपि समीचीनं भवेत् । अन्यथा अपूर्णं भवति यथा अन्यान्य चिकित्सा पद्धतयः भवन्ति तथैव । योगशास्त्रद्वारा शरीरस्य आविर्भावः २६ तत्त्वानां आधारेणैव । तस्मिन् शरीरे त्रिदोषाः । शरीरे नाडीनां समूहः, तथा तेषां द्वारा चेतन्यस्य प्रवाहः । ईदृशरीत्या विद्यमानस्य स्थूलसूक्ष्मरूपेण विभागाः । तदानीं पञ्चकोशेषु, विभागा इति शरीरस्य उगमसिद्धान्ताः दृश्यन्ते । तानेव समीचीनतया विभज्य यथाक्रमम् अवगम्यते चेत् तेषां उपयोगक्रमः ज्ञातुं शक्यते । तदानीं तत्र तत्स्थाने यत्किमपि न्यूनातिरिक्तं अस्ति चेत् तदापि अवगम्यते । तदेव अधुना वयं विविधरोगनाम्ना व्यवह्रियते ।

तदेव रोगनिदानम् इत्युक्ते रोगस्थानम् । तस्य मूलकारणं, तथा रोगावस्था इत्यादीनां सूक्ष्मज्ञानप्रपणमेव निदानं भवति । तदर्थं अधोनिर्दिष्टरूपेण विषयाः ज्ञातव्याः ।

त्रिदोष परिचयः - वात, पित्त, कफ इति त्रयः दोषाः सन्ति । तस्मात् ते त्रिदोषः । दूष्यते अनेन इति दोषः । शरीरे वात, पित्त, कफाः मूलभूतांशाः ।

3. 2. चिकित्साविचारः

योगपद्धत्या चिकित्सासमयेऽपि रुग्णस्य रोगनिदानं चिकित्सापद्धतिः, चिकित्सकः तथा चिकित्सोपयोगी विषया इति चतुर्धा विभक्तव्यं भवति ।

रोगनिदानपद्धतिः -

१. आयुर्वेदोऽक्त प्रकारेण वात, पित्त, कफदोषाणां परीक्षणपुरःसरं एकः पद्धतिः ।

२. नाडीपरीक्षणद्वारा परीक्षा पद्धतिः ।

३. आधुनिकरीत्या बाह्यचिह्नानां अध्ययनेन ।

४. मलमूत्रादि परीक्षणद्वारा इत्यादि रूपेण रोगनिदानं कर्तुं शक्यते । एतेषां विवरणं अत्र न दीयते ।

सर्वत्र लभ्यत्वात् । परन्तु उपर्युक्तरीत्या चिकित्सां कर्तुं आयुर्वेदादि विभागाः न शक्नुवन्ति । किमर्थं इत्युक्ते केवलं रोगनाशं कुर्वन्ति । तथा मानवा आपि यदा रोगाः दूरी भवन्ति तदा कीदृशं प्रयत्नं स्थपयन्ति च । तथैव जीवनक्रमं भवति । धनविनियोगमपि अधिकम् ईति मत्वा जनाः दूरी भवन्ति । अत्र योगाभ्यासे तथा न भवति । किमर्थं इत्युक्ते योगस्तु साङ्ख्यशास्त्रानुसारेण वृद्धिं गतमस्ति । अत्रापि २४ तत्वा एव प्रमुखाः । तेषां अन्तत एव शरीरं, मनः, इन्द्रियाणि,

बुद्धिश्च वर्तन्ते । यदा रुग्णस्य विषये सत्त्वरजस्तमोगुणानां साम्यं तथा वातपित्तकफदोषाणां साम्यं ज्ञातुं शक्नये । तदा रोगस्य गतिं तथा मूलकारणं ज्ञातुं शक्नये । तथैव शरीरे मनस्ति च रोगत्वं प्राप्तुं तथा बुद्धेः प्रकाशनार्थं पञ्चकोशानां सम्यक् ज्ञातेन वात, पित्त, कफ दोषाणां समरसकरणेन तथा सत्त्व, रजस्तमोगुणानां समतोलनं आवश्यकं वर्तते । दोषसाधर्म्यं तु विवृततय आयुर्वेदात् स्वीकर्तुं शक्यते । पञ्चकोशानां विषयस्तु उपनिषदि एव वर्तते । तथैव त्रिगुणं साङ्ख्यतत्वान्तर्गतं वर्तते । एवं त्रयाणां मेलनेन योगस्यापि परिपूर्णता भवति, कथं तेषां उपयोग इति पश्यामः ।

3. 3. चिकित्सापद्धतौ विविधप्रकाराः

अधुना प्रपञ्चे ३२ चिकित्साप्रकाराः वर्तन्ते । परन्तु अस्माकं प्रदेशे कर्नाटकराज्ये च अलोपति, आयुर्वेद, सिद्धपद्धतिः, युनानि, होमियोपति, अयस्कान्तचिकित्सा, मूलिकावैद्यम्, प्राणचिकित्सा इत्यादि चिकित्सापद्धतयः सर्वकारेण अङ्गीकृताः एतद्विना रेकी, अयस्कान्तचिकित्सा, मसाज् इत्यादि बहवः चिकित्सापद्धतयः सन्ति । अत्र तावत् कानिचित् पद्धतीनां सूक्ष्मपरिचयः आङ्ग्लभाषायां सरलतया दीयते ।

1. REIKI

A complementary therapy

Reiki is a complementary therapy and one of the many facets of alternative medicine available today. It is a method of natural healing which is centred upon *universal life energy,* the meaning of the Japanese word *reiki.* The therapy was named after Dr. Mikao Usui, a Japanese theologist, who rediscovered the art of healing using and by transferring this universal life energy. Following a prolonged period of meditation, Dr. Usui acquired the ability of transferring reiki energy. He was also able to help others to act as channels for this energy.

To benefit fully from the technique, it is preferable to be initiated into the reiki energy. This is done by a reiki master. A number of reiki grand masters brought the practice to the West to allow many people to prepare themselves for self-discovery. Reiki is now used to heal, either the practitioner or others, in meditation and in conjunction with other therapies such as aromatherapy.

In many cases traditional reiki, as generated by Dr. Usui, forms the basis of reiki-do, an amplification of the technique which essentially translates into using reiki as a way of life.......................

Reiki energy

Reiki energy is regarded as life energy at its most effective with the maximum vibration. It is considered to have an almost divine quality and as such includes everything, in a world where problems and disorders are deemed to be due to the feeling of detachment from the world. There is no division of reiki energy into positive and negative froms but when a person undergoes a session of therapy, they allow the energy to be taken into themselves with beneficial effects. Essentially, those receiving reiki energy decide subconsciously just how much of the life energy is taken in.

Those who use reiki regularly often find they are more joyful, lively and their own inbuilt energy is enhanced- almost as if their batteries had been fully charged! Existing conflicts within the person are broken down and there is a greater vitality, leading to relaxation and a stimulation of the body. As this improvement develops, the natural processes of renewal and removal of toxing are enhanced and rendered more effective, ultimately opening up more of the body to the life energy.

Body organs such is the skin, and protective systems such as the immune system are improved providing the individual is prepared regularly to undertake reiki and in the first place to undergo an attunement or initiation into reiki energy. The initiation is merely a means whereby the universal life energy is

bestowed through the reiki master. The master acts as a channel and a link with God to release the healing power.

An initiation is not absolutely essential but is allows the individual access to the universal life energy, which is used rather than their own life energy. Also, an initiation conveys a greater capacity for using reiki energy, with no associated tiredness and further, it provides a protective mechanism against any negative manifestations.

The treatment

Effects and limitations

There are several interrelated effects that result from taking in reiki energy:

it enables the universal life energy to be received;

it creates a feeling of deep relaxation;

energy blockages are removed allowing a flow of life energy throughout the body;

toxims of various sorts are removed; these and other waste products are removed from the system much more quickly.

When the toxins have been removed from the body, more energy can be received and the vital processes and functions become more highly tuned. When the body takes in more and more life energy, it is said that its frequency becomes higher, facilitating contact with the Universal Spirit and generating trust in the universal life energy.

Deep relaxation is central to reiki therapy and this is very much dependent upon the divine quality attributed to the energy. The extent to which reiki can work is defined by the receiver of the energy because only the necessary amount of energy is drawn in. A refusal to accept reiki, whether or not it is made consciously, will result in no energy flowing. This is, in a way, one limitation or reiki, albeit self-imposed. It should also be appreciated that attitude

is very important and if someone attempts to use reiki in the wrong way, it will not work. Slef-discovery must go hand in hand with everyday experience of real life and it is not possible to hide from the troubles of the real world through misplaced introspection.

A qualified therapist in the appropriate discipline must be sought to deal with major problems and difficulties. Of course, adopting reiki in tandem with another therapy will be very beneficial as the reiki will maximise the treatment being received. This applies whether the therapist is a homoeopath, naturopath or medic.

The use of whole-body reiki

Because no one part of the body exists independently, and because a disease or disorder in one area will inevitably affect the whole body, the use of reiki is best applied in a whole-body way, to cleanse and revitalise the complete system.

(Alternatic Medicine, Pp. 141 to 144)

Herbal Remedies

History of the use of herbal remedies

Herbalism is sometimes maligned as a collection of home-made remedies to be applied in a placebo fashion to one symptom or another, provided the ailment is not too serious and provided there is a powerful chemical wonder-drug at the ready to suppress any 'real' symptoms. We often forget, however, that botanical midicine provides a complete system of healing and disease prevention. It is the oldest and most natural form of medicine. Its record of efficacy and safety spans centuries and covers every country worldwide. Because herbal medicine is holistic medicine. it is, in fact, able to look beyond the symptoms to the underlying systemic imbalance; when skillfully applied by a trained practitioner, herbal medicine offers very real and permanent solutions to concrete problems, many of them seemingly intractable to pharmaceutical intervention.

Early civilizations

The medicinal use of herbs is said to be as old as mankind itself. In early civilizations, food and medicine were linked and many plants were eaten for their health-giving properties. In ancient Egypt, the slave workers were given a daily ration of garlic to help fight off the many fevers and infections that were their beneficia properties were compiled by the ancient Egyptians. Most of our knowledge and use of herbs can be traced back to the Egyptian priests who also practised herbal medicine. Records dating back to 1500 B.C listed medicinal herbs, including caraway and cinnamon.

The ancient Greeks and Romans also carried out herbal medicine, and as they invaded new lands their doctors encountered new herbs and introduced herbs such as resemary or lavender into new areas. Other cultures with a history of herbal medicine are the Chinese and the Indians. In Britain, the use of herbs developed along with the establishment of monasteries around the country, each of which had its own herb garden for use in particularly Wales and Scotland, Druids and other Celtic healers are thought to have had an oral tradition of herbalism, where medicine was mixed with religion and ritual.

The first publications

Over time, these healers and their knowledge led to the writing of the first 'herbals', which rapidly rose in importance and distribution upon the advent of the printing press in the 15th century. John Parkinson of London wrote a herbal around 1630, listing useful plants. Many herbalists set up their own apothecary shops, including the famous Nicholas Culpepper (1616-1654) whose most famous work is The Complete Herbal and English Physician, Enlarged, published in 1649. Then in 1812, Henry Potter started a business supplying herbs and dealing in leeches. By this time a huge amount of traditional knowledge and folklore on medicinal herbs was available from Britain, Europe, the Middle East, Asia and the Americas. This promoted Potter to write Potter's Encyclopaedia of Botanical Drugs and Preparations, which is still published today.

The decline of herbal medicine

It was in this period that scientifically inspired conventional medicine rose in popularity, sending herbal medicine into a decline. In rural areas, herbal medicine continued to thrive in local folklore, traditions and practices. In 1864 the National Association (later Institute) of Medical Herbalists was established, to organize training to herbal medicine practitioners and to maintain standards of practice. From 1864 until the early part of this century, the Institute fought attempts to ban herbal medicine and over time public interest in herbal medicine has increased, particularly over the last 20 years. This move away from synthetic drugs is partly due to possible side effects, bad publicity and in some instances, a mistrust of the medical and pharmacological industries. The more natural appearance of herbal remedies has led to its growing support and popularity. Herbs from America have been incorporated with common remedies and scientific reserch into herbs and their active ingredients has confirmed their healing power and enlarged the range of medicinal herbs used today.

Its rise and relevance today

Herbal medicine can be viewed as the precursor of modern pharmacology, but today it continues as an effective and more natural method of treating and preventing illness. Globally, herbal medicine is three to four times more commonly practised than conventional medicine.

Nowhere is the efficacy of herbalism more evident than in problems related to the nervous system. Stress, anxiety, tension and depression are intimately connected with most illness. Few health practitioners would argue with the influence of nervous anxiety in pathology. Nervous tension is generally acknowledged by doctors to contribute to duodenal and gastric ulceration, ulcerative colitis, irritable bowel syndrome and many other gut-related pathologies.

We know also, from physiology, that when a person is depressed, the secretion of hydrochloric acid-one of the main digestive juices- is also reduced so that digestion and absorption and rendered less efficient. Anxiety, on the

other hand, can lead to the release of adrenaline and stimulate the over-production of hydrochloric acid and result in a state of acidity that may exacerbate the pain of an inflamed ulcer. In fact, whenever the voluntary nervous system (our conscious anxiety) interferes with the autonomic process (the automatic nervous regulation that in health is never made consciously), illness is the result.

Herbalists rely on their knowledge of botanical remedies to rectify this type of human malfunction. The medical herbalist will treat a stubborn dermatological problem using 'alternatives' specific to the skin problem, and then apply circulaotry stimulants to aid in the removal of toxins from the area, with remedies to reinforce other organs of eliminations, such as the liver and kidneys. Under such natural treatment, free of any discomforting side effects, the patient can feel confident and relaxed- perhaps for the first time in many months.

Curiously, this is an approach that has never been taken up by orthodox medicine. There, the usual treatment of skin problems involves suppression of symptoms with steriods. However, the use of conventional antihistamines or benzodiazepines often achieves less lasting benefit to the patient because of the additional burden of side effects, such as drowsiness, increased toxicity, and long-term drug dependence.

Herbs, on the other hand, are free from toxicity and habituation. Because they are organic substances and not manmade synthetic molecules, they possess an affinity for the human organism. They are extremely efficient in balancing the nervous system. Restoring a sense of wellbeing and relaxation is necessary for optimum health and for the process of self-healing.

Naturally, the choice of a treatment should be based upon a thorough health assessment and the experience and training of a qualified herbal practitioner. The herbalist will then prepare and prescribe herbal remedies in

a variety of different forms, such as infusions, loose teas, suppositories, inhalants, lotions, tinctures, tablets and pills. Many of these preparations are available for home use from chemists, health shops and mail-order supplies.

(Alternatic Medicine. Pp. 248 to 252)

* * *

Homoeopathy

The aim of homoeopathy is to cure an illness or disorder by treating the whole person rather than merely concentrating on a set of symptoms. Hence, in homoeopathy the approach is holistic, and the overall state of health of the patient, especially his or her emotional and psychological wellbeing, is regarded as being significant. A homoeopath notes the symptoms that the person wishes to have cured but also takes time to discover other signs or indications of disorder that the patient may regard as being less important. The reasoning behind this is that illness is sign of disorder or imbalance within the body. It is believed that the whole 'make-up' of a person determines, to a great extent, the type of disorders to which that individual is prone and the symptoms likely to occur. A homoeopathic remedy must be suitable both for the symptoms and the characteristics and temperament of the patient. Hence, two patients with the same illness may be offered different remedies according to their individual natures. One remedy may also be used to treat different groups of symptoms or ailments.

Like cures like

Homoeopathic remedies are based on the concept that 'like cures like', an ancient philosophy that can be traced back to the 5th century BC., when it was formulated by Hippocrates. In the early 1800s, this idea awakened the interest of a German doctor, Samuel Hahnemann, who believed that the medical

practices at the time were too harsh and tended to hinder rather than aid healing. Hahnemann observed that a treatment for malaria, based on an extract of cinchona bark (quinine). actually produced symptoms of this disease when taken in a small dose by a healthy person. Further extensive studies convinced him that the production of symptoms was the body's way of combating illness. Hence, to give a minute dose of a substance that stimulated the symptoms of an illness in a healthy person could be used to fight that illness in someone who was sick. Hahnemann conducted numerous trials (called 'provings'), giving minute doses of substances to healthy people and recording the symptoms produced. Eventually, these very dilute remedies were given to people with illnesses, often with encouraging results.

Modern homoeopathy is based on the work of Hahnemann, and the medicines derived from plant, mineral and animal sources are used in extremely dilute amounts. Indeed, it is believed that the curative properties are enhanced by each dilution because impurities that might cause unwanted side effects are lost. Substances used in homoeopathy are first soaked in alcohol to extract their essential ingredients. This initial solution, called the 'mother tincture', is diluted successively either by factors of ten (called the 'decimal scale' and designated X) or 100 (the 'centecimal scale' and designated C). Each dilution is shaken vigorously before further ones are made, and this is thought to make the properties more powerful by adding energy at each while impurities are removed. The thorough shakings of each dilution are said to energize, or 'potentiate', the medicine. The remedies are made into tablets or may be used in the form of ointment, solutions, powders, suppositories, etc. High potency (i.e. more dilute) remedies are used for severe symptoms and lower potency (less dilute) for milder ones.

The homoeopathic view is that during the process of healing, symptoms are redirected from more important to less important body systems. It is also held that healing is from innermost to outermost parts of the body and that

more recent symptoms disappear first, this being known as the 'law of direction of cure'. Occasionally, symptoms may worsen initially when a homoeopathic remedy is taken, but this is usually short-lived and is known as a 'healing crisis'. It is taken to indicate a change and that improvement is likely to follow. Usually, with a homoeopathic remedy, an improvement is noticed fairly quickly although this depends upon the nature of the ailment, health, age and wellbeing of the patient and potency of the remedy.

A first homoeopathic consultation is likely to last about one hour so that the specialist can obtain a full picture of the patient's medical history and personal circumstances. On the basis of this information, the homoeopathic doctor decides on an appropriate remedy and potency (which is usually 6C). Subsequent consultations are generally shorter, and full advice is given on how to store and take the medicine. It is widely accepted that homoeopathic remedies are safe and non-addictive, but they are covered by the legal requirements governing all medicines and should be obtained from a recognized source.

(Alternatic Medicine, Pp. 248 to 252)

* * *

Massage

Origins

We massage ourselves nearly every day. The natural reaction to reach out and touch a painful part of the body-such as a sprain- forms the basis of massage. As long ago as 3000 BC massage was used as a therapy in the Far East, making it one of the oldest treatment used by humans. In 5 BC in ancient Greece, Hippocrates recommended that to maintain health, a massage using oils should be taken daily after a perfumed bath, Greek physicians were well used to treating people who suffered from pain and stiffness in the joints. The relaxation and healing powers of massage have been well documented over the past 5,000 years.

The therapeutic vale of applying oils and rubbing parts of the body to lessen pain and prevent illness was recognized among the ancient Mediterranean civilizations. In ancient times scented oils were almost always used when giving massages, creating an early form of aromatherapy massage.

Popularity

Massage increased in popularity when, in the 19th century, Per Henrik Ling, a Swedish fencing master and academic, created the basis for what is now known as Swedish massage. Swedish massage deals with the soft tissues of the body.

Swedish massage is a combination of relaxing effects and exercises that work on the joints and muscles, but it is still based on the form that was practised in ancient times. More recently, a work was published in the 1970s called *The Massage Book*, by George Downing, and this introduced a new concept in the overall technique of massage, that the whole person's state should be assessed by the therapist and not solely the physical side. The emotional and mental states should be part of the overall picture. Also combined in his form of massage were the methods used in reflexology and shiatsu and this was known as therapeutic massage. The aim of this is to use relaxation, stimulation and invigoration to promote good health.

Uses

Massage is commonly used to induce general relaxation, so that any tension or strain experienced in the rush of daily life can be eased and eliminated. It is found to be very effective, working on the mind as well as the body. It can be used to treat people with hypertension (high blood pressure), sinusitis, headaches, insomnia and hyperactivity, including people who suffer from heart ailments or circulatory disorders. At the physical level, massage is intended to help the body make use of food and to eliminate the waste materials, as well as stimulating the nervous and muscular system and the circulation of blood. Neck and back pain are conditions from which many people suffer,

particularly if they have not been sitting correctly, such as in a slightly stooped position with their shoulders rounded. People whose day-to-day work involves a great deal of physical activity, such as dancers and athletes, can also derive a great deal of benefit from the use of massage. Stiffness can be a problem that they have after training or working, and this is relieved by encouraging the toxins that gather in the muscles to disperse. Massage promotes a feeling of calmness and serenity, and this is particularly beneficial to people who frequently suffer from bouts of depression or anxiety. Once the worry and depression have been dispelled, people are able to deal with their problems much more effectively and, being able to do so, will boost their self-confidence.

(Alternatie Medicine, Pp. 248 to 252)

* * *

3. 4. भारतीयचिकित्सापद्धतिः

''आयुः'' इत्यस्य शब्दस्य जीवितमित्यर्थः । जीवनकालस्य सुख-दुःख, कालपरिमिति इत्यादीनां वृद्धिक्षयाणां हेतुः द्रव्यः, तस्य गुणकर्मादीनां ज्ञानं यत् विदधाति तत् आयुर्वेद इति सामान्यतया वक्तुं शक्यते । तस्मात् 'आयुर्वेदस्य' ज्ञानेन जीवनविधानं ज्ञातु शक्यते । अतः आयुष्यस्य लक्षणम् एवं अस्ति। अस्मिन् शास्त्रे सुख-दुःख, हित-अहित, रूप, द्रव्यगुण, कर्मरूपान् ज्ञातुं आवश्यकं विवरणं वर्तते तथा च आयुः चतुर्धा विभक्तं यथा- हितमयः, अहितमयः, सुखमयः दुःखमय इति आयवः वर्तन्ते। तेषां लक्षणं यत्र शास्त्रीयरीत्या उक्तं वर्तते सैव आयुर्वेद इति नाम्ना प्रथितं वर्तते ।

आयुः प्रकाराः

१. सुखायुः

सुखीजीवनमित्युक्ते प्रशान्तमनः, व्यक्तिस्वातन्त्र्यं, तथा आवश्यक विषयाणां प्राप्तिः मुख्यतमाः वर्तन्ते ।

२. दुःखायुः

जीवनारम्भादपि रोगाणां बाधा, यस्मिन् कस्मिन्नपि कार्ये प्रवर्तयिष्यति चेत् बहवाः विघ्नाः, सदा अन्यान्यरीत्या कष्टकार्पण्यानि, धन, बन्धु, मित्रादिविषयेषु, विद्यन्ते चेत् सदा स पुरुषः दुःखी एव भवति । ईदृशरीत्या जीवनयानं तु दुःखायुः ।

हितायुः

इहलोकपरलोकज्ञानम्, आत्महित-परहितज्ञानेन प्रशस्तजीवनम्, सत्यसन्धता,

शान्तिपरायणता, मद-मत्सराणां निरोधः, ज्ञान विज्ञानबुद्धिः, दानधर्मेषु आसक्तिः, स्वाध्यायासक्ति इत्यादि प्रक्रियाः भवन्ति ।

आहितायुः

जीवनारभ्यादपि गर्हितं जीवनम्- यथा पूर्वकर्मवशात् नीचकुले जन्मं प्राप्य चौर्यादि नीचकर्मसु अध्यवसायः तथा नीचजनेषु सौहार्दता, नीचबुद्धिः, तेन सर्वत्र सर्वैरपि निन्दयन्ति । तस्मात् गर्हितं जीवनं यातव्यं भवति । तदेव अहितायुः ।

एवं रीत्या विद्यमानस्य आयुष्यस्य रक्षणार्थं अधोनिर्दिष्टाः विषयाः आवश्यकाः भवन्ति । दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या इति । तेषां पालनं तथा तदनुकूलरीत्या आरोग्यपालनं, सद्व्रतानां परिपालनं चेत्येते विषयाः अनुसर्तव्या भवन्ति । एतादृशरीत्या विद्यमानस्य आद्यन्तो नास्ति । विश्वनिर्मापकः ब्रह्म एव विज्ञानम् आस्मिन् जगति सृष्टवान् । तथैव ब्रह्मणा एव अस्मिन् जगति आयुर्वेदोऽपि सृष्टं इति पुर्वजैः मन्यन्ते । ब्रह्मनिर्मितं आयुर्वेदे एकलक्षपरिमितानि श्लोकाः सन्ति इति वदन्ति । तथा अथर्ववेदस्य उपाङ्गत्वेन इममायुर्वेदं स्वीकुर्वन्ति च । अस्य आयुर्वेदस्य अष्टौ विभागाः सन्ति परन्तु मुख्यतया विभागद्वयमेव दृश्यते । यथा कायचिकित्सा शल्यचिकित्सा चेति । कायचिकित्सा तावत् अत्रेयसम्प्रदायानुसारीचरकात् तथा शल्यचिकित्सा धन्वन्तरि सम्प्रदायानुसारीसुत्रतात् अपि प्रसिद्धिं अवाप ।

आयुर्वेदस्य अष्टविभागाः यथा-

१. कायचिकित्सा

२. शल्यचिकित्सा

३. शलाक्यम्

४. भूविद्यां

५. कौमारभृत्यम्

६. अगदतन्त्रम्

७. रसायनतन्त्रम्

८. वाजीकरणम् इति ।

एवं रीत्या विद्यमाना भारतीया चिकित्सापद्धतिः कथं आविभूतम् इति अधस्तात् सूचितमस्ति ।

ब्रह्मः

प्रजापतिः

अश्विनौ

इन्द्रः

भरद्वाजः | मिति, काश्यपादयः | अत्रेयः (पुनर्वसुः)

धन्वन्तरिः (काशी राजवंशीयः) | अग्निवेशादयः

- धन्वन्तरिः (काशी राजवंशीयः)
  - दिवोदासः
  - अत्रेयः (पुनर्वसुः)

अग्निवेशादयः

अन्यत् प्रथा वर्तते यत्-

- ब्रह्म
  - दक्षप्रजापतिः
    - अश्विनीकुमारौ
      - इन्द्र
        - भरद्वाज
          - अत्रेयपुनर्वसु
            - अत्रेयपुनर्वसु
              - चरक
        - धन्वन्तरी
          - सुश्रुत
            - सुश्रुत
              - नागार्जुन

हरिवंश तथा भागवतपुराणधारेण वर्तते यथा-

१	२	३	४
सुक्षेत्र	सुनहोत्र	सुनहोत्र	सुनहोत्र
काशिक	काश	काश	प्रकाशिराट्
दीर्घतपा	दीर्घतपा	दीर्घतपा	
धन्वन्तरि (द्वितीय)	धन्व	धन्वन्तरि	धन्वन्तरि
	धन्वन्तरि		
केतुमान		केतुमान	केतुमान
भीमरथ		भीमरथ	भीमरथ, दिवोदास

दिवोदास धन्वन्तरि (तृतीय)

दिवोदास

प्रतर्दन   प्रतर्दन   प्रतर्दन

तेषु ब्रह्मः - अयं आयुर्वेदस्य प्रथमः गुरुः अपि च विश्वसृष्टिकर्ता स ब्रह्मैव । सः यथा चतुर्वेदानाम् आविर्भावं कृतवान् तथैव चत्वारि उपवेदान् च सृष्टवान् । तत्र आयुर्वेदमपि एकम् । यथा वेदाः वर्तन्ते तथैव ब्रह्मसृष्टत्वात् अपौरुषेयः, अनादि नित्यं आयुर्वेद इति सुश्रुतसंहितायां तथा चरकसंहितायां उक्तमस्ति । अथर्ववेदे विशेषतः शल्यतन्त्रविचाराः तेषां प्रयोगाश्च वर्णितमस्ति ।

शिवः- ऋग्वेदोक्त रुद्रः प्रकाण्ड चिकित्सकः-

अयं मे हस्तो भगवानयं मे भगवत्तरः । अयं मे विश्वभेषजोऽयं शिवाभिमर्शनः ।।

इत्यादि श्रुत्या अवगम्यते । यजुर्वेदेऽपि-

त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् । उर्वारुकमिवबन्धनान् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ।।

इत्यादि श्रुत्या शिवं दैविक चिकित्सकरूपेण सूचितमस्ति । अथर्ववेदे तावत् भगवान् एव अस्मिन् जगति जनात् दण्डयितुं रोगान् सृजति । स एव तस्य परिहारोपायान् सूचयति इति च उल्लिखितमस्ति । पुराणेऽप वैद्यचिकित्सा शिवेनैव आरब्धं, आयुर्ग्रन्थाः त्रेतायुगे रचिता इति प्रतिबिम्बितमस्ति । शिवस्य कण्ठे विद्यमानसर्पः औषधस्य द्योतकं इति च उक्तमस्ति । तान्त्रिक युगेऽपि जनाः शिव एव वैद्यरसायनकेन्द्राणां मूलकेन्द्र इति च वदन्ति । एवं विद्यमान आयुर्वेदः केवलं मानवकुलमुद्दिश्य प्रवर्तितमिति वक्तुं न शक्यते मतोहि गवायुर्वेद, अश्वायुर्वेद, वृक्षायुर्वेद इत्यादिरूपेण भेदाः सन्ति । ते तिर्यक्प्राणिनां स्थावरजीविनां च हिताहित बोधनाय प्रवर्तिता.... । एवं अष्टाङ्गत्वेन विद्यमानः आयुर्वेदः ब्रह्मात् शिष्यपरम्परानुसारेण इन्द्रं प्रतिप्राप्तम् । महर्षिणः तेषां प्रतिनिधित्वेन भारद्वाजं इन्द्रं प्रति प्रेशितवन्तः आसन् । सः इन्द्रात् आयुर्वेदं अधीतवान् । भगवान् धन्वन्तरिः काशिराजः दिवोदासरूपेण अवतारं धृत्वा विश्वामित्रस्य पुत्राय सुश्रुताय उपदिष्टवान् । गुरुः दिवोदासः शिष्यः सुश्रुतः इत्यनयोर्भेदः । उभावपि क्षत्रियौ इति कारणादेव स्यात् तस्मिन् काले शल्यतन्त्रमेव अधिकं प्रचुरं अभवत् । भारद्वाज महर्षिभिः सकाशात् अत्रेय महर्षयः आयुर्वेदं ज्ञात्वा अग्निवेश, पराशर, भेल, हारीत, जतुकर्ण, क्षारपाणि, इत्यादि शिष्यान् प्रति उपदिष्टवन्तः ।

3. 5. योगशास्त्ररीत्या शरीरपरिचयः-

अत्र स्थूलशरीरः, सूक्ष्मशरीरः, इन्द्रियविचाराः, तेषां व्युत्पत्तिः, तेषां कार्यरूपादयः विवृतं भवति ।

स्थूल भूतानि तु पञ्चीकृतानि । पञ्चीकरणं तु आकाशादि पञ्चसु एकैकं द्विधा समं विभज्य, तेषु दशसु भागेषु प्राथमिकान् पञ्चभागान् प्रत्येकं चुतर्धा समं विभज्य, तेषां चतुर्णां भागानां स्वस्वद्वितीयार्धपरित्यागेन भागान्तरेषु योजनं भवति । तदुक्तं यथा-

द्विधा विधाय चैकैकं चतुर्धा प्रथमं पुनः ।
स्वस्वेतर द्वितीयांशैर्योजनात्वं च पञ्च ते ।। – (पञ्चदशी १.२७)

अस्य प्रमाण्यं न आशङ्कनीयं त्रिवृत्करणश्रुतेः पञ्चीकरणस्य अपि उपलक्षणत्वात् । पञ्चानां पञ्चात्वकत्वे समाने अपि "वैशेष्यात्सु तद्वादः तद्वादः" इति न्यायेन आकाशादि व्यपदेशः सम्भवति । तदानीं आकाशे शब्दः अभिव्यज्यते, वायौ शब्दस्पर्शौ, अग्नौ शब्दस्पर्शरूपाणि, अप्सु शब्दस्पर्शरूपरसगन्धाः च । एतेभ्यः पञ्चीकृतेभ्यः भूतेभ्यः भूः भुवः स्वः महः जनः तपः सत्यम् इति एतन्नामकानां उपर्युपदिविद्यमानानाम्, अतलविलसुतलरसातलमहातलपातालनामकानाम् अधोऽधोविद्यमानानां लोकानां ब्रह्माण्डस्य तदन्तर्वर्ति चतुर्विध स्थूलशरीराणां तदुचितानां अन्नपानादीनां च उत्पत्तिः भवति ।

चतुर्विध शरीराणि तु जरायुजाण्डजोद्भिज्जस्वेदजाख्यानि । जरायुजानि जरायुभ्यो जातानि मनुष्यपशवादीनि ।

अण्डजानि अण्डेभ्यो जातानि पक्षिपन्नगादीनि ।

उद्भिज्जानि भूमि उद्भिद्य जातानि कक्षवृक्षादीनि ।

स्वेदजानि स्वेदात् जातानि यूकमशकानि ।

अत्रापि चतुर्विध सकल स्थूलशरीरं एकानेकबुद्धिविषयतया वनवत् जलाशयवत् वा समष्टिः, वृक्षत् जलवत् वा व्यष्टिः अपि भवति । एतत्समष्ट्युपहितं चैतन्यं वैश्वानरः, विराट् इति च उच्यते । सर्व नराभिमानत्वात् विविधं राजमानत्वात् च । अस्य एषा समष्टिः स्थूलशरीरं अन्नविकारत्वात् अन्नमयकोशः स्थूलभोगायतनत्वात् च स्थूलशरीरं जाग्रत् इति च व्यपदिश्यते । एतद्व्यष्ट्युपहतिं चैतन्यं विध इति उच्यते, सूक्ष्मशरीराभिमानं अपरित्यज्य स्थूलशरीरादि प्रविष्टत्वात् ।

अस्यापि एषा व्यष्टिः स्थूलशरीरम्, अन्नविकारादेव हेतोः अन्नमयकोशः, जाग्रत् इति च उच्यते । तदानीं एतौ विध्ववैश्वानरौ दिग्वातार्कवरुणाश्विभिः क्रमान्नियन्त्रितेन श्रोत्रादीन्दिभ पञ्चकेन क्रमात् शब्दस्पर्शरूपरसगन्धान्, अग्नीन्द्रोपेन्द्रयमप्रजापतिभिः क्रमान्नियन्त्रितेन वागादीन्द्रियपञ्चकेन क्रमात् वचनादानगमनविसर्गानन्दान्, चन्द्रचतुर्मुखशङ्कराच्युतैः क्रमान्नियन्त्रितेन मनोबुद्ध्यहङ्कारचित्ताख्येन अन्तरिन्द्रिय चतुष्केण क्रमात् सङ्कल्पनिश्चयाहङ्कार्य चैतान् च सर्वान् एतान् स्थूलविषयान् अनुभवतः "जागरितस्थानो बहिष्प्रज्ञः" इत्यादिश्रुतेः ।

एवं पञ्चीकृतपञ्चभूतेभ्यः स्थूलप्रपञ्चोत्पत्तिः ॥

सूक्ष्मभूतानां उत्पत्तिः तथा इन्द्रियानां च स्थानम् । तमः प्रधानविक्षेपशक्तिम दज्ञानोपहितचैतन्यात् आकाशः, आकाशात् वायुः, वायो अग्निः, अग्ने आपः, अद्भ्यः पृथिवी च उत्पद्यते । एतस्मादात्मन आकाशः सम्भूतः इत्यादिश्रुतेः । – (तै. उ. २-१.१.)

तेषु जाड्याधिकदर्शनात् तमः प्राधान्यं तत्कारणस्य तदानीं सत्वरजस्मांसि कारणगुणप्रक्रमेण तेषु आकाशादिषु उत्पद्यन्ते । एतान्येव सूक्ष्मभूतानि तन्मात्राणि अपञ्चीकृतानि च उच्यन्ते ।

एतेभ्यः सूक्ष्मशरीराणि स्थूलभूतानि च उत्पद्यन्ते ।

3. 7. सूक्ष्मशरीरः- प्राणशक्तेः निरूपणम्

सूक्ष्मशरीराणि सप्तदशावयवानि लिङ्गशरीराणि । अवयवास्तु ज्ञानेन्द्रियपञ्चकं बुद्धिमनसी कर्मेन्द्रियपञ्चकं वायुपञ्चकं च इति । ज्ञानेन्द्रियाणि श्रोत्रत्वक्चक्षुर्जिह्वाघ्राणाख्यानि । एतानि आकाशादीनां सात्वेकांशेभ्यो व्यस्तेभ्यः पृथक्पृथक् क्रमेण उत्पद्यन्ते । बुद्धिः नाम निश्चयात्मिका अन्नः करणवृत्तिः । मनः नाम सङ्कल्पविकल्पात्मिका अन्तःकरणवृत्तिः । अनयोरेव चित्ताहङ्कारयोः अन्तर्भावः । एते पुनः आकाशादि सात्विकांशेभ्यः मिलितेभ्यः उत्पद्यन्ते । एतेषां प्रकाशात्मकत्वात् सात्विकांश कार्यत्वम् । इयं बुद्धिः ज्ञानेन्द्रियैः सहिता विज्ञानमयकोशः भवति । अयं कर्तृत्व भोक्तृत्व सुखित्वदुःखित्वाद्यभिमानित्वेन इहलोकपरलोकगामी व्यावहारिक जीव इति । मनस्तु ज्ञानेन्द्रियैः सहितं मनोमयकोशः भवति । कर्मेन्द्रियाणि वाक्पाणिपादपायूपस्थाख्यानि । एतानि पुनः आकाशादीनां रजोंशेभ्यः व्यस्तेभ्यः पृथक्पृथक् क्रमेण उत्पद्यन्ते । वायवः प्राणापानव्यानोदानसमानाः । प्राणो नाम प्राग्गमनवान् नासाग्रवर्ती । अपानो नाम अवाग्गमनवान् पार्श्वदिस्थानवर्ती । व्यानो नाम विग्गमनवान् अखिलशरीरवर्ती । उदानो नाम कण्ठस्थानीय ऊर्ध्वगमनवान् उत्क्रमणवायुः । समानो नाम शरीरमध्यगाः अशितपीतान्नादि समीकरणकरः । केचित्तु नागकूर्मकृकले देवदत्तधनञ्जयाख्याताः पञ्च अन्ये वायवः सन्ति इति वदन्ति ।

तत्र नागः उद्गिरणकरः । कूर्मः उन्मीलनकरः । कृकलः क्षुन्करः । देवदत्तः जृम्भणकरः । धनञ्जयः पोषणकरः । एतेषां प्राणादिषु अन्तर्भावात् प्राणादयः पञ्चैव इति केचित् ।

3. 8. पञ्चकोशनिरुपणम्

एतत् प्राणादि पञ्चकम् आकाशादिगतरजोंशेभ्यः मिलितेभ्यः उत्पद्यन्ते। इदं प्राणादिपञ्चकं कर्मेन्द्रियैः सहितं तत् प्राणमयकोशः भवति। अस्य क्रियात्मकत्वेन रजोंशः कार्यत्वम्।

एतेषु कोशेषु मध्ये विज्ञानमयः ज्ञानशक्तिमान् कर्तृरूपः। मनोमयः इच्छाशक्तिमान् करणरूपः। प्राणमयः क्रियाशक्तिमान् कार्यरूपः। योग्यत्वात् एव एतेषां विभाग इति वर्णयन्ति। एतत् कोशत्रयं मिलितं सत् सूक्ष्मशरीरम् इति उच्यते।

अत्रापि अखिलसूक्ष्मशरीरं एकबुद्धिविषयतया वनवत् जलाशयवत् वा समष्टिः, अनेकबुद्धिविषयतया वृक्षवत् जलवत् वा व्यष्टि अपि भवति। एतत्समष्ट्युपहितं चैतन्यं सूत्रात्मा हिरण्यगर्भः प्राण इति च उच्यते, सर्वत्रानुस्यूतत्वात् ज्ञानेच्छाशक्तिक्रियाशक्तिमदुपहितत्वात् च।

अस्यैषा समष्टिः स्थूलप्रपञ्चापेक्षया सूक्ष्मत्वात् सूक्ष्मशरीरं विज्ञानमयादि कोशत्रयं जाग्रद्वासनामयत्वात् स्वप्न अत एव स्थूलप्रपञ्चलयस्थानम् इति च उच्यते।

एतौ सूत्रात्मातैजसौ तदानीं मनोवृत्तिभिः सूक्ष्मविषयान् अनुभवतः ''प्रविविक्तभुक् तैजसः'' इत्यादिश्रुतेः।

आनन्दमयकोशः भवति यत् अन्तरिन्द्रियाणां व्यापारेण यत् सुखानुभूयते तत् स्थानं भवति। तस्य तु अस्तित्वं अस्मिन् शरीरे भवति। तदपि अज्ञानान्तर्गतमेव भक्ति। तस्यापि निरोधान् परमात्म तत्वज्ञानं भवति इति पञ्चकोशान्तर्गत शरीरस्य विवरणं दत्तम् वर्तते।

3. 9. मनोनिरूपणम्

योगशास्त्रे तावत् मनसः उत्पत्ति अहङ्कारादेव। तस्मात् रजोगुणप्रधानं भवति। तथैव सर्वैः अङ्गीकुर्वन्ति षष्ठानीन्द्रियाणि इति । पञ्चज्ञानेन्द्रियाणि तथा पञ्चकर्मेन्द्रियाणि सन्ति । एते तु बहिरिन्द्रियाणि। अन्तःकरणम् इत्युक्ते मनः, अहङ्कारः, बुद्धिश्च। अत्र करणं इत्युक्ते इन्द्रियमित्यर्थे एव स्वीकरणीयम्। अन्तरिन्द्रियेषु मनः वेद्यमानोऽप बहिरिन्द्रियम् अपि कर्मं करोति। एतस्मात् कारणात् मन उभयात्मकम् इति भगवद्गीतायां तथा साङ्ख्ये, योगे च उक्तं भवति। तथैव तस्य कर्मः सङ्कल्पविकल्पात्मकं भवति। रजोगुणाधिक्यात् चञ्चलं भवति। तदेव तस्य स्वभावः। कार्यं तावत् बहिस्थज्ञानं इन्द्रियद्वारेण स्वीकृत्य अन्तःकरणादिषु योजनं तथा अन्तःकरणे या बुद्धौ उदित ज्ञानान् बहिरिन्द्रियेषु कार्यरूपे योजनं भवति। तस्मात् सदा चञ्चलं भवति। तथैव तस्य वृद्धिह्लासादयः इन्द्रियाणामुपरि भवति। इन्द्रियाणि यथा यथा विजयानवगाहते तथा तथा मनः तत्र तत्र चलति। एतस्मात् कारणात् इन्द्रियाणां निग्रहमेव मनः निग्रहणार्थं विद्यमान पद्धतिः। तस्मादेव योगवासिष्ठे उक्तमस्ति यथा- मनः प्रशमनोपायः योग इति। परन्तु पतञ्जलिः मनः प्रशमनार्थं या तस्मिन् विषये विमर्शां न अकारि। किमर्थमित्युक्ते तत् चित्तान्तर्गतं भवति चिन्त तथा चित्तवृत्तिनिरोधेन सर्वमपि निरोधयितुं शक्यमित्येव सिद्धान्तः। तथैव हठयोगोऽपि उक्तमस्ति। यथा-

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्॥

इति। परन्तु मनसः विजये स्पष्टतया निरूपितमस्ति भगवद्गीतायाम्। तथैव ध्यानविषयविवरणसमये हठयोगप्रदीपिकायां तथा घेरण्डे च विवृतं वर्तते। मनसः वृद्धिह्लासादयः

आहारेण अपि भवति । भुक्तस्य आहारस्य एकः भागः मन इति सामान्यज्ञानं सर्वेषां वर्तते । अत्र मनः कथं त्रिगुणात्मकं वर्तते । तथैव आहारेऽपि त्रिगुणाः सन्ति । सर्वत्रापि क्वचित् अधिकम् अन्यानि न्यूनाः भवन्ति । मनसि रजोगुणमधिकम् आहरेषु या खाद्येषु तस्य स्वभावरूपेण विद्यमान गुणं तथा भोज्यविधाने अपि तस्य गुणं व्यत्यस्तं भवति । एवं सात्विकाहारमेव रजोरूपेण खाद्यते चेत् तस्य परिणामः रज एव भवति ।

तस्मात् कारणात् सात्विकांशभूयिष्ठरूपेण सर्वान् विषयान् स्वीक्रियते चेत् तदंशः वर्धते शरीरं मनसि च । तदानीं चञ्चलस्वभावः स्वाभाविकतया न्यूनं भवति । एवं योगे विद्यमान अन्यान्य अभ्यासादपि रजोगुणं न्यूनीकर्तुं शक्तुम इति अवगम्यते यथा- ''ततो द्वन्द्वानभिघातः'' इति पातञ्जलिना आसनस्य प्रयोजनम् उक्तम् । द्वन्द्वं तावत् मनसि भवति । शीत, उष्ण सुखदुःख, प्रयोजनम् अप्रयोजनम् इत्यादयः । तेषां बाधानिवारणं तथा असम्पर्क एव अनभिघातः । तथैव उपनिषदि उक्तमस्ति । ''आसनेन रजो हन्ति'' इति । एभिः कारणादेव योगाङ्गानां अभ्यासात् इन्द्रियाणां निग्रहः भवति इति । तदेव पतञ्जलिना उदीरितम् । यथा-

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः । इति । तथा अनुष्ठीयते चेत् ज्ञानदीप्तिं प्राप्य ततः अविवेकपर्यन्तं स्थानं लब्धुं शक्यम् इति । परन्तु इन्द्रियाणां स्वस्थता सम्पादनाय अत्र यमनियमासनप्राणायाम तथा प्रत्याहाराणि अलं भवति । तदन्तरविद्यमान विषयाः अन्तरङ्गसाधनाः समाधि सिद्ध्यर्थं अपेक्ष्यते न तु इन्द्रियनिग्रहाय । तेषां अभ्यासेनापि इन्द्रियनिग्रहणं तथा मनोनिग्रहः साध्यः । अत्र प्रमुखतया इन्द्रियनिग्रहार्थं तथा मनः निग्रहणार्थं यम नियमा एव प्रमुखाः भवन्ति । तत्रापि शौचं नियमे वर्तते । तस्य अभ्यासेनैव प्रयोजनं भवति । यथा-

१. शौचात् स्वाङ्गनिमुप्सा परैरसंसर्गः ।

२. सत्वशुद्धि सौमनस्यैकाग्रयेन्द्रियजयान्मदर्शन योग्यत्वानि च ॥

ततश्चात्मदर्शनयोग्यत्वं, बुद्धिसत्वस्य भवतीत्येतत् शौस्थैर्यादधिगम्यत इति ।

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ।
निवर्त्यमानमेव तपो हिनस्त्यशुद्ध्यावरणमलम् ॥

तदावरणमलापगमात्कायसिद्धिरणिमाद्या । तथेन्द्रियसिद्धिर्दूराच्छ्रवणदर्शनाद्येति । एवं पतञ्जलिना मनः स्थानं तथा निग्रहोपायाः विदिताः वर्तन्ते ।

"मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ॥" इति भगवद्गीतावचनानुसारं मनोबलं अत्र किञ्चित् निरूप्यते यथा-

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
(मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः)

आत्मबलम्

लोके न काचिदपि शक्तिस्तादृशी बलवती फलवती सकलसामर्थ्यवती च, यादृशी आत्मशक्तिः । आत्मिकशक्तेर्गौरवं नानुमातुं न च वर्णयितुं शक्यते । आत्मबलेन किं किं न साध्यते । आत्मबलेनैव इच्छाशक्तेरुद्गमः । इच्छाशक्तेः प्रतापेन न केवलं भौतिकम् अभीष्टं पूर्यते, अपि तु ईश्वरावाप्तिरपि तीव्रमनःसङ्कल्पसाध्या । अत एव योगदर्शने प्रोच्यते-

तीव्रसंवेगानामासन्नः । – योग. १-२१

न बाह्या शक्तिस्तथा मानवस्योपकर्त्री, कार्यसाधिका च, यथा आत्मशक्तिः, आत्मविश्वासः, आत्मबलं च । आत्मबलसङ्ग्रहे कृते सति दुष्करमपि सुकरम्, दुर्लभमपि सुलभम्, दुर्जयमपि

सुजयं सम्पद्यते । का वा शक्तिरासीत् पुरुषोत्तमस्य रामस्य यत् स सैन्यबलहीनोऽपि, निर्वासितोऽपि, वानरमात्रसहायोऽपि त्रिभुवनविजयिनं सर्वसाधनसम्पन्नं विविध-माया-बल-समवेतं रावणं विजयेत? सा शक्तिरात्मशक्तिरासीत्, या रामं विजय-वैजयन्तीं प्रापयत् । उक्तं च-

विजेतव्या लङ्का चरणतरणीयो जलनिधि-
र्विपक्षः पौलस्त्यो रणभुवि सहायाश्च कपयः ।
तथाप्येको रामः सकलमवधीद्राक्षसकुलं
क्रियासिद्धिः सत्वे भवति महतां नोपकरणे ।। – (भोजप्र. १७०)

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानम् अवसादयेत्- लोके कस्य नाभीष्टा आत्मोन्नतिः । सर्वोऽपि लोक आत्मोन्नत्ये आत्माभ्युदयाय स्वाभिलषितपूर्तये च यतते अध्यवस्यति व्यवस्यति च । आत्मोन्नतिः सर्वस्य प्रेष्ठा गरिष्ठा च । यतो हि- 'आत्मलाभमनु लाभसम्पदः ।' स्वोन्नतिः सर्वोत्तमा । कश्च तदवाप्त्युपाय इति विचारणायाम् अवगम्यते यन्न परसाहाय्येनात्मोन्नतिः सुलभा सुकरा च । आत्मोन्नत्ये स्वावलम्बनं स्वपुरुषार्थाश्रयण च सर्वोत्कृष्टम् । यत्र स्वावलम्बनं साहसं धैर्यं च तत्र परमेश्वरोऽपि साहाय्यकृद् भवति । उक्तं च-

God helps those who help themselves

उद्यमः साहसं धैर्यं बुद्धिः शक्तिः पराक्रमः ।
षडेते यत्र वर्तन्ते तत्र साहाय्यकृद् विभुः ।।

भगवद्गीतायां श्रीकृष्णेन प्रतिपाद्यते यद् आत्मबलाश्रयणेन आत्मोन्नतिर्जायते । पराश्रयणं दुःखोदर्कम् । आत्मैव पुरुषाथाश्रयणे बन्धुत्वम् आपद्यते, हीनभावोपासने च शत्रुत्वेन विपरिणमते । अतो न कदाचिदपि हीनभावनाऽऽश्रयणीया । उच्यते च-

उद्धरेवात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ।। – (गीता. ६-५)

सुखदुःखयोर्लक्षणं व्यादिशता व्यासेनाप्येतदेव समर्थ्यते यत् स्वप्रयत्नाश्रितं यत् तत् सुखम्, यत् परायत्तं तद् दुःखमिति ।

सर्वं परवशं दुःखं सर्वमात्मवशं सुखम् ।
एतद् विद्यात् समासेन लक्षणं सुखदुःखयोः ।। – (माहा.)

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः- मन एव लोके सर्वोत्तमं ज्योतिः । अत एव यजुर्वेदे मनो ज्योतिषां ज्योतिरिति वर्ण्यते ।

यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति ।
दूरगमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु ।। – (यजु. ३४-१)

मनोबलं यथा शक्तिप्रदम्, न तथा लोके किञ्चिनान्यत् । मनोबलमेव इच्छाशक्ति (**will-power**)-रूपेण विपरिणमते । मनोबलस्य इच्छाशक्तेर्वा महत्वं सर्वलोकविदितम् । मनोबलेनैव महात्मा गान्धिः आङ्ग्लशासकान् विजित्य भारतं स्वातन्त्यम् आनैषीत् । मन एव सत्त्वगुणोपेतं चेत् तन्मोक्षसाधनं जायते । तदेव विपरीतं सत् तमोगुणोपेतं बन्धनस्य कारणम् आपद्यते । अतएवोच्यते- 'मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।'

कथमिव मनसो निग्रहो वशीकरणं वा स्यादिति जिज्ञासायां गीतायां प्रतिपाद्यते यद् इन्द्रियजयेन अभ्यास-वैराग्याभ्यां च मनसो वशीकरणं सञ्जायते । सति इन्द्रियजये आत्मा बन्धुरूपः, तदभावे च शत्रुरुपः ।

बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः ।
अनात्मनस्तु शत्रत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ।। – (गीता. ६-६)

नीतिश्लोकेऽप्येतदेव समर्थ्यते यत्- 'आत्मबुद्धिः सुखायैव, गुरुबुद्धिर्विशेषतः ।' इत्यनेन

आत्मसाहाय्यमेव सुखसाधकं प्रोच्यते । महात्मना बुद्धेन एतदेवाश्रित्य मनसो महत्वं निर्दिश्यते यन्मन एव सर्वार्थसाधकम् । स्वस्थेन मनसा कृतं कर्मं सुखदच्छायेव सुखसाधकम् ।

मनो पुण्वंगमा धम्मा मनोसेट्ठा मनोमया ।
मनसा चे पसन्तेन भासति वा करोति वा ।
ततो 'नं सुखमन्वेति छाया' व अनपायिनो ।। – (धम्मपद १-२)

अन्यत्रापि तेनोपदिश्यते यद् आत्मैव आत्मनः प्रभुः, आत्मैव आत्मनो गतिः । अत आत्मानं संयच्छेत, वणिक् सदश्वमिव ।

अत्ता हि अत्तनो नाथो अत्ता हि अत्तनो गति ।
तस्मा सञ्ञामयत्तानं अस्सं भद्रं व वाणिजो ।। – (धम्मपद २५-२१)

एवं सिद्ध्यति यद्- 'उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।'

3.10. जीवनिरूपणम्

इदानीं प्रत्यागात्मनि इदमिदमयमर्थं आरोपयति इति विशेषतः उच्यते । अतिप्राकृतः तु ''आत्मा वै जायते पुत्रः'' इत्यादि श्रुतेः स्वस्मिन्नेव स्वपुत्रे अपि प्रेमदर्शनात् पुत्रे पुष्टे नष्टे च अहमेव पुष्टः नष्टः च इत्याद्यनुभवात् च पुत्र आत्मा इति वदति ।

चार्वाकः

चार्वाकस्तु ''स वा एषपुरुषोऽन्नरसमयः'' इत्यादि श्रुतेः, प्रदीप्तग्रहात् स्वपुत्रं परित्यज्यापि स्वस्यनिर्गमदर्शनात्, स्थूलोऽहम्, कृशोऽहम् इत्याद्यनुभवाच्च'' स्थूलशरीरम् आत्मा इति वदति । अपरः चार्वाकः ''तेहप्राणाः प्रजपतिं पितरमेत्योचुः'' इत्यादि श्रुतेः इन्द्रियाणामभावे, शरीरचलत्वाभावात्, काणोऽहं बधिरोऽहं इत्याद्यनुभवाच्च इन्द्रियाणि आत्मा इति वदति । अपरे

चार्वाकः ''अन्योऽन्तर आत्मा प्राणमयः'' इत्यादि श्रतेः प्राणाभावे इन्द्रियादिचलनायोगात्, अहम् अशनायावान् अहं पिपासावान् इत्याद्यनुभवाच्च प्राण आत्मा इति वदति । अन्यस्तु चार्वाकः ''अन्योत्तर आत्मा मनोमयः'' इत्यादि श्रुतेः, मनसि सुप्ते प्राणादेः अभावात्, अहं सङ्कल्पवान् अहं विकल्पवान् इत्याद्यनुभवाच्च, मन आत्मा इति वदति ।

बौद्धाः

बौद्धस्तु ''अन्योन्तर आत्मा विज्ञानमयः'' इत्यादि श्रुतेः कर्तुः अभावे करणस्य शक्त्यभावान् अहं कर्ता अहं भोक्ता इत्याद्यनुभावाच्च, बुद्धिः आत्मा इति वदति । प्राभाकराः नैय्यायिकाश्च-प्राभाकरतार्किकौ तु ''अन्योन्तर आत्मा आानन्दमयः'' इत्यादि श्रुतेः बुद्ध्यादीनाम् अज्ञाने लयदर्शनात् अहं अज्ञ अहं ज्ञानी, इत्याद्यनुभवाच्च अज्ञानम् आत्मा इति वदतः ।

भाट्टः

भाट्टस्तु ''प्रज्ञानघन एवानन्दमयः'' इत्यादि श्रुतेः, सुषुप्तौ प्रकाशाप्रकाशसद्भावान्, माम् अहं न जानामि इत्याद्यनुभवाच्च, अज्ञानोपहेतं चैतन्यं आत्मा इति वदति । अपरः बौद्धः ''असदेवेदमग्रमासीत्'' इत्यादि श्रुतेः सुषुम्नौ सर्वाभावम्, सुषुप्तौ नासम् इति उत्थितस्य स्वाभाव परामर्शविजयानुभावाच्च शून्यं आत्मा इति वदति ।

अद्वैतपक्षे-

एतेषां पुत्रादीनाम् अनात्मत्वं उच्यते । एतैः अतिप्राकृतवादिभि उक्तेषु श्रुतियुक्त्यनुभवाभासेषु पूर्वपूर्वोक्तश्रुतियुक्त्यनुभवाभासानां उत्तरोत्तरश्रुतियुक्त्यनुभवाभासैः बाधदर्शनात् पुत्रादीनां अनात्मत्वं स्पष्टमेव । किं च 'प्रत्यक्' 'अस्थूलः' 'अचक्षुः' 'अप्राणः'

'अमनुः' अकर्ता, चैतन्यं चिन्मात्रं सत् इत्यादि प्रबलं श्रुतिविरोधात्। अस्य पुत्रादि शून्यपर्यन्तस्य नदस्य चैतन्य भास्यत्वेन घटादिवत् अनित्यत्वान् अहं ब्रह्म इति विद्वदनुभव प्राबल्याच्च, तत्तच्छ्रुतियुक्त्यनुभवाभासानां बाधिततत्वादपि पुत्रादिशून्यपर्यन्तं अखिलं अनात्मैव । अतः तत्तद्भासकं नित्यशुद्धबुद्धमुक्त स्वभावं प्रत्यक्चैतन्यमेव आत्मवस्तु इति वेदान्तविद्वदनुभवः ।

साङ्ख्यमतम्:

अत्र तावत् पुरुषबहुत्वं अङ्गीकृतं वर्तते। शास्त्रानुसारेण विवरणं आधारेण साकं पश्यामः ।

जन्ममरणकरणानां प्रतिनियमादयुगपत् प्रवृत्तेश्च ।
पुरुषबहुत्वं सिद्धं त्रैगुण्यविपर्ययाच्चैव ।। – (सां. का. १७)

वायुर्यथैको भुवनं प्रविष्टो रूपं रूपं प्रतिरूपो बभूव ।
एकस्तथा सर्वभूतान्तरात्मा रूपं रूपं प्रतिरूपो बहिश्च ।। – (कठो. २-२-१०)

उपद्रष्टानुमन्ता च भर्ता भोक्ता महेश्वरः ।
परमात्मेति चाप्युक्तो देहेऽस्मिन् पुरुषः परः ।। – (गीता. १३-१२)

य एवं वेत्ति पुरुषं प्रकृतिं च गुणैः सह ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि न स भूयोऽभिजायते ।। – (गीता. १३-२३)

तस्मान्न बध्यतेऽद्धा न मुच्यते नापि संसरति कश्चित् ।
संसरति बध्यते मुच्यते च नानाश्रया च प्रकृतिः ।। – (सां. का. ६२)

रूपैः सप्तभिरेव तु बध्नान्यात्मनमात्मना प्रकृतिः ।
सैव च पुरुषार्थं प्रति विमोचयत्येकरूपेण ।। – (सां. का. ६३)

जन्मादि व्यवस्थातः पुरुष बहुत्वम् । – (सां. द. १-१४९)

उपाधिभेदेऽप्येकस्य नानायोग आकाशस्येव घटादिभिः । – (सां. १/१५०)
उपाधिर्भिद्यते न तु नद्वा । – (सां. १/१५१)

एवमेकत्वेन परिवर्तमानस्य न विरुद्धधर्माध्यासः । – (सां. १/१५२)

योगदर्शने ईश्वरसिद्धेः समाधानम् ।

ईश्वरसिद्धेः – (सां.दे. १.९२)

योगीनामबाह्यप्रत्यक्षत्वान्न दोषः । – (सां. द. १-९१)

निरिच्छे संस्थिते रत्ने यथा लोहः प्रवर्तते ।
सत्वामात्रेण देवेन तथा चायं जगज्जनः ॥

अत आत्मानि कर्तृत्वमकर्तृत्वं च संस्थितम् ।
निरिच्छत्वादकर्तासौ कर्तासन्निधिमात्रतः ॥ – (सां. प्र. भाष्य १/९७)

न कर्तृत्वं न कर्माणि लोकस्य सृजति प्रभुः ।
न कर्मफलसंयोगं स्वभावस्तु प्रवर्तते ॥ १४ ॥

नादत्ते कस्यचित् पापं न चैव सुकृतं विभुः ।
अज्ञानेनावृतं ज्ञानं तेन मुच्यन्ति जन्तवः ॥ १५ ॥

ज्ञानेन तु तदज्ञानं येजा नाशितमात्मनः ।
तेषामादित्यमज्ञानं प्रकाशयति तत्परम् ॥ १६ ॥ – (गी. ५)
ईदृशेश्वरसिद्धिः सिद्ध । – (सां. द. ३/५५)

न कारणलयात् कृतकृत्यता मग्नवदुत्थानात् । – (सां. द. ३/५४)
अकार्यत्वेऽपि तद्योगः पारवश्यात् ।
सहि सर्ववित् सर्वकर्ता ।
सन्निध्यामत्रेणेश्वरस्य सिद्धिस्तु शुतिस्मृतिषु सर्वसमात्यर्थः ।

अङ्गुष्ठमात्रः पुरुषो मध्य आत्मनि तिष्ठति ।
ईशानो भूतभयस्य न ततो विजुगुप्सते एतद्वै तत् ॥

सृजते च गुणान् सर्वान् क्षेत्रज्ञस्त्वनुपश्यति ।
गुणान् विक्रियते सर्वानुदासीनवदीश्वरः ॥ – (सां.प्र. भाष्य ३.५७)

3. 11. योगशास्त्रस्य २६ तत्वानि:

श्री पतञ्जलिमहायोगिना पातञ्जलयोगसूत्रे तत्वानां निर्दिष्टसूचना तावत् अधोनिर्दिष्टसूत्रेषु उक्तवत् वर्तते । इदं सर्वमपि ज्ञानप्राप्त्यर्थं एव । तदानीं तत्वानां ज्ञानम् अनावश्यं भवति । तस्मात् एवं प्रतिपादितमस्ति ।

द्रष्टदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ।

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ।
विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि ।

द्रष्टादृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रात्ययानुपश्यः । इत्येतेषु सूत्रेषु उक्तं वर्तते । तदेव व्याख्यानं यथा-

द्रष्टा बुद्धे प्रतिसंवेदी पुरुषः । दृश्या बुद्धिसत्वोपारूढाः सर्वे धर्माः । तदेतद् दृश्यमयस्कान्तमणिकल्पं सन्निधिमात्रोपकारिदृश्यत्वेन सम्भवति पुरुषस्य दृशिरूपस्य स्वामिनः अनुभवकर्म विषयतामापन्नं यतः। अन्यस्वरूपेण प्रतिपन्नमन्यस्वरूपेण प्रतिलब्धात्मकं स्वतन्त्रमपि परार्थत्वात्परतन्त्रम् । तयोर्हकदर्शनशक्त्योरनाडिरर्थकृतः संयोगो हेयहेतुदुःखस्य कारणमित्यर्थः । तथा चोक्तम्- तत्संयोगहेतु विवर्जनात्सादयमात्यन्तिको दुःखप्रतीकारः । कस्मात्? दुःखहेतोः परिहार्यस्य प्रतीकारदर्शनात् । तद्यथा- पादतलस्य भेद्यता, कण्टकस्य, भेत्तृत्वं, परिहारः कण्टकस्य पादानधिष्ठानं पादत्राणव्यवहिते न वाधिष्ठानम् । एतत्रयं यो वेद लोके स तत्र प्रतीकारमारभमाणो भेदजं दुःखं नाप्नोऽति । कस्मात्? तयिक्रियायाः कर्मस्थत्वात् । सत्वे कर्मणि तयिक्रियाया नापरिणामितनितिक्रिये क्षेत्रज्ञे दर्शित विषयत्वात् । सत्वे तु तपमाने तदाकारातुरोधी पुरुषोनुतप्यत इति । इतः परं दृश्यस्वरूपमुच्यते । प्रकाशशीलं सत्वम् । क्रियाशीलं रजः । स्थितिशीलं तम इति । एते गुणाः परस्परोपरक्तप्रविभागाः परिणामिन संयोगनियोगधर्माण इतरेतरोपाश्रयेणो पार्जितमूर्तयः परस्पराङ्गित्वेऽप्यसम्भिन्न शक्तिप्रविभागास्तुल्यजातीयातुल्य जातीयशक्तिभेदानु पातिनः प्रधानवेलायामुपदर्शितसंविधानागुणत्वेऽपि च व्यापारमात्रेण प्रधानान्तर्णीतानुमितस्तिताः पुरुषार्थकर्तव्यतया प्रयुक्तसामर्थ्याः सन्निधिमात्रोपाकरिणोऽय

स्कान्तमणिकल्पाः । प्रत्ययमन्तरेणैकतमस्य वृत्तिमनुवर्तमानाः प्रधानशब्दवाच्या भवन्ति । एतद्दृश्यमित्युच्यते ।

तदेतद् भूतेन्द्रियात्मकं भूतभावेन पृथिव्यादिना सूक्ष्मस्थूलेन परिणमते । तथेन्द्रियभावेन श्रोत्रादिना सूक्ष्मस्थूलेन परिणमते इति तत्तु नाप्रयोजनमपि तु प्रयोजनमुरसीहत्य प्रवर्तत इति भोगापवर्गार्थं हि तद्दृश्यं हि पुरुषस्येति । तत्रेष्टानिष्टगुणस्वरूपावधारणमविभागापन्नं भोगो भोक्तुः स्वरूपावधारणमपवर्ग इति । द्वयोरतिरिक्त मन्यद्दर्शनं नास्ति । तथा चोक्तम् अयं खलु त्रिषु गुणेषु कर्तृषु अकर्तरि च पुरुषे तुल्यातुल्यजातीये चतुर्थे तत्क्रियासक्षिप्युपनीयमानान् सर्वभावानुपपन्नानुपश्यत् न दर्शनमन्यच्छकन्तत इति तावेतौ भोगापवर्गौ बुद्धिकृतौ बुद्धावेव वर्तमानौ कथं पुरुषे व्यपादिश्येते इति । यथा विजयः पराजयो वा योद्धृषु वर्तमानः स्वामिनि व्यपदिश्यते । सहि तत्फलस्य भक्तोऽति, एवं बन्धमोक्षौ बुद्धावेव कर्तमानौ पुरुषे व्यपदिश्येते । सहि त्कलशस्य भाक्तेऽति । बुद्धेरेव पुरुषार्थं परिसमाप्तिर्बन्धस्तदर्थवसायो मोक्ष इति । एतेन ग्रहणधारणोहापोहतत्वज्ञानाभिनिवेश बुद्धौ वर्तमानाः पुरुषोऽरध्याशेर्पित सद्भावाः, सहि तत्फलस्य भाक्तेऽति । ततः परं दृश्यानां गुणानां प्रकटनं भवति यथा-

दृश्यानां गुणानां स्वरूपभेदावधारणार्थमिहमारभ्यते । यथा-

तत्राकाशवाय्वग्न्युदकभूमयो भूतानि शब्दस्पर्शरूपरसगन्धतन्मात्राणामविशेषाणां विशेषाः । तथा श्रोत्रत्वक्चक्षुजिह्वाघ्राणानि बुद्धीन्द्रियाणि, वाक्पाणिपादपायूपस्थानि

कर्मेन्द्रियाणि, एकादशं मनः सर्वार्थम् इत्येतान्यस्मिता लक्षणस्याविशेषस्य विशेषाः। गुणानामेष पीडशको विशेषपरिणामः।

षड्विशेषाः यथा-

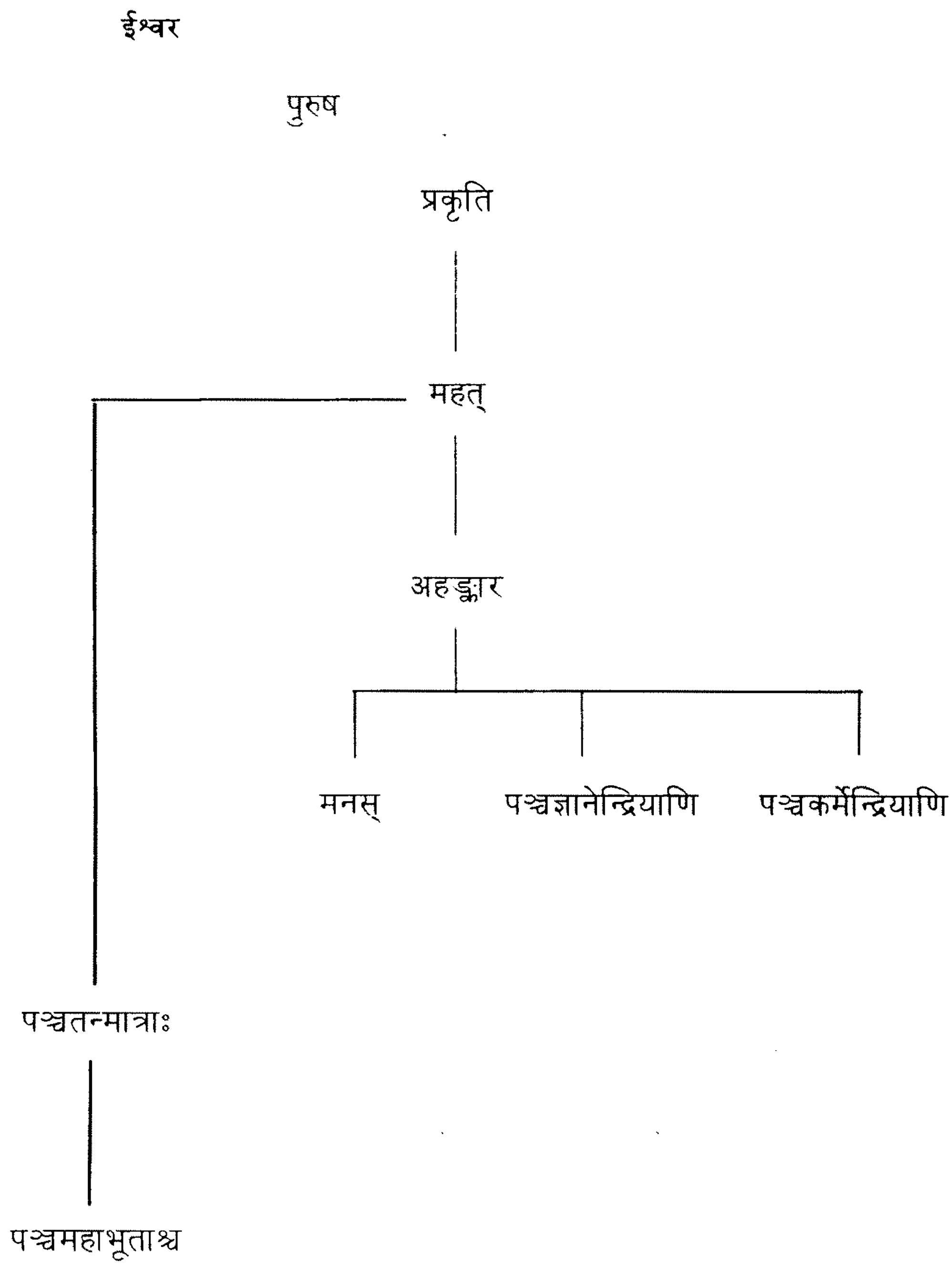
शब्दतन्मात्रं स्पर्शतन्मात्रं रूपतन्मात्रं रसतन्मात्रं गन्धतन्मात्रं चेति एकद्वित्रि चतुष्पञ्चलक्षणाः शब्दादयः पञ्चविशेषाः, षष्टश्चाविशेषोऽस्मितामात्र इति। एते सत्तामात्रस्यात्मन्ते महतः षडविशेषपरिणामः। यत्तत्परमविशेषेभ्यो लिङ्गमात्रं महत्वन्वं तस्मिन्नेते सत्तामात्रे महत्यात्मन्यवस्था विवृद्धिकाष्ठामनुभवन्ति। प्रतिसंसृज्यमानाश्च तस्मिन्नेव सत्तामात्रे महत्यात्मव्यवस्थाय यत्तन्निःसत्तासत्तं निःसदसत्तिरसदव्यक्तमलिः। प्रधानं तत्प्रतियात्ते। एष तेषां लिङ्गमात्रः परिणामो निःसत्तासत्तं चालिङ्गपरिणाम इति।

अलिङ्गावस्थायां पुरुषार्थो हेतुः; नालिङ्गामवस्थायामादौ पुरुषार्थता करणं भवतीति। न तस्य पुरुषार्थता कारणं भवतीति। नासौ पुरुषार्थकृतेति नित्याख्यायते। त्रयाणां त्ववस्थाविशेषणामादौ पुरुषार्थता कारणं भवति। स चार्थो हेतुर्निमित्तं कारणं भवतीत्यनित्याख्यायते। गुणास्तु सर्वधर्मानुपातिनो न प्रत्यस्तमयन्ते नोपजायन्ते। व्यक्तेभिरेवातीतां नागत व्ययागमव्यतीभिर्गुणान्वयिनीभिरूपजननापायधर्मका इव प्रत्यवभासन्ते यथा देवदत्तो दरिद्राति। कस्मात्? यतोऽस्य म्रियन्ते गाव इति। गवामेव मरणात्तस्य दरिद्रता स्वरूपहानादिति समः अमाधिः।

लिङ्गमात्रमलिङ्गस्य प्रत्यासन्नं, तत्र तत्संसृष्टं विविच्यते, क्रमानतिवृत्तेः। तथा षड्विशेषा लिङ्गमात्रे संसृष्ट। विविच्यन्ते परिणामक्रमनियमात्। तथा तेष्वविशेषेषु भूतेन्द्रियाणि संसृष्टानि

विविच्यन्ते । तथा चोक्तं पुरुस्तात् । न विशेषेभ्यः परं तत्वान्तरमस्तीति विशेषानां नास्ति तत्वान्तरपरिणामः । तेषां तु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्यायिष्यन्ते ।।

दृशिमात्र इति दृक्शक्तिरेव विशेषणापरामृष्टेन्यर्थः । स पुरुषो बुद्धेः प्रतिसंवेदी । सबुद्धेर्नसरूपो नात्यन्तं विरूप इति । न तावत्सरूपः । कस्मात्? ज्ञाताज्ञातविषयत्वात्परिनामीती हि बुद्धिः, तस्याश्च विषयो गवादिर्घटादिर्वा ज्ञातश्चाज्ञातश्चेति परिणामित्वं दर्शयति । सदा ज्ञातविषयत्वं तु पुरुषस्यापरिणामित्वं परिदीपयति । कस्मात्? नहि बुद्धिश्च नाम पुरुषविषयश्च स्यात् गृहीतागृहीता चेति सिद्धं पुरुषस्य सदा ज्ञातविषयत्वं ततश्चापरिणामित्वमिति । किं च परार्थाबुद्धिः संहत्यकारित्वात्, स्वार्थः पुरुष इति । तथा सर्वार्थाध्यवसायकत्वात्त्रिगुणाबुद्धिः त्रिगुणत्वादचेतनोति । गुणानां तूपद्रष्टा पुरुष इति । अतो न सरूपः । अस्तु तर्हि विरूप इति । नात्यन्तं विरूपः । कस्मात्? शुद्धोऽप्यसौ प्रत्ययानुपश्यः यतः प्रत्ययं बौद्धमनुपश्यति । तमनुपश्यन्नतदात्मापि तदात्मक इव प्रतिभासते । तथा चोक्तम्- अपरिणामिनी हि भोक्तृशक्तिरप्रतिसंकृपा च परिणामिन्यर्थे प्रतिसङ्क्रान्तेव तद्वृत्तिमनुपतति, तस्याश्च प्राप्तचैतन्योपग्रहरूपया बुद्धिवृत्तेरनुकारमात्रतया बुद्धिवृत्यवरिष्टा हि ज्ञानवृत्तिदित्याख्यायते । एवं रीत्या विद्यमान सर्गनिरूपणं तु अधोनिर्दिष्ट रेखाचित्रे दर्शितमस्ति ।



योगशास्त्रे विद्यमान २६ तत्वानि ।

3. 12. त्रिदोषसिद्धान्तः

दोषाः त्रिविधा वात, पित्त, कफ इति । तेषां स्थानादिकम् अधोनिर्दिष्टवत् वर्तते ।

वातपित्तकफदोषाणाम् उत्पत्तिः-

अथ तेषां उत्पत्तिः कथं भवतीति दर्शयते। षड्रसस्य भुक्तमात्रस्य अन्नस्य च (प्रथमपाकतः आहारपरिणामावस्थायाम् इत्यर्थः) कफस्योद्भवो यस्मादिति कफोद्भवात् मधुरात्प्रपाकतः फेनभूतः कफ इति उदीर्यते। अतःपरं विदग्धस्य पच्यमानस्य आशयादिति (आमाशयात्) पच्यमानस्य अन्नस्य आम्लभावतमच्छं (नाम अन्नं द्रवरूपम् इत्यर्थः) पित्तमुदीर्यते। आम्लं च पित्तं आम्लपभावादाहारस्य उत्पद्यते इति युक्तमेवेति उक्तः, अतःपरं पक्वाशयं प्राप्तस्य वह्निना शोष्यमाणस्य अत एव परिपिण्डितस्य पक्वस्य अन्नस्य किहरूपतया परिणतस्य कटुभावतो वायु उत्पद्यते। इति आमाशयस्य अन्नं रसमलाय पच्यते। तत आहारपरिणामजन्यावस्थायां रसाद्रक्तं ततो मांसं मांसन्मेदस्ततोऽस्थ च।

अस्थ्योमज्जा ततः शुक्रं शुक्राद्गर्भः प्रजायते।

रसात् रक्तार्थं पच्यमानात् किट्टं कफा जायते प्रसादश्च मांसं एकमेव पुर्वापूर्वधातुपचनादुत्तरोत्तर धातुमनोत्पादो भवति॥ – (च.चि.अ. १५.सू. ६-३१)

आयुर्वेदाचार्याणां दोषविषये एवम् अभिप्रायः-

१. दोषधातुमल मूलं हि शरीरम्। – (सु.सू.अ. १५-३)

२. वायुः पित्तं कफश्चोक्त शरीरो दोष सङ्ग्रहः। – (च.सू.अ. १-५६)

३. दूषणस्वभावात् दोषा इति। – (अ.सं.सू. २०)

एवं शरीरे त्रिदोषाः सर्वदा विद्यन्ते। त्रिदोषं विना शरीरं नास्ति। तेषां सङ्ग्रह एव शरीरः। अधुना तेषां स्वभाव-स्थान-गुणकर्माणां परिचयः सङ्क्षेपेण दीयेते।

कफः

निर्वचनम्-

फेन फलति इति कफः। – (सु.सू. अ. २१)
श्लिष आलिङ्गने। (तेन) श्लेष्मेति। – (५.१.)
श्लेष्माः सोमः श्लेष्मस्तेन सौम्यः ।। – (वा. शा. अ. ३)

वात पित्त कफ इति त्रिदोषाः धातुरूपेण शरीरे कार्यं कुर्वन्तः। शरीरस्य अस्तित्वं तथा कार्यं, जीविकणानां कार्यं तथा सर्वशरीरस्य नियामकरूपेण कार्यं कुर्वन्ति। एतैरेव त्रिधातव अपि। किमर्थं इत्युक्ते भ्रूणादारभ्य जननमरणपर्यन्तं सर्वावस्थाणां नियन्तृकत्वं रूपेण कार्यं त्रिधातव एव कुर्वन्ति। वार्धक्यम्, जरा, व्याधि, मरणादयः त्रिदोषकारणेनैव भवति। एते शरीरे सर्वत्रविद्यमानेऽपि आधिक्यं तु कुत्रचित् एव भवति। यतो हि वातस्यानं तु नाभेः ऊर्ध्वं हृदयपर्यन्त। कफस्थानं हृदयादूर्ध्व शिरःपर्यन्तम् ।।

श्लेष्माणां गुणकर्माणि

गुरुशीतमृदुस्निग्धमधुर स्थिरपिच्छलाः।
श्लेष्मणः प्रशमं यान्ति विपरीतगुणैर्गुणाः ।। – (च.सू.अ. १)

एवं कफस्य गुणकर्माणि उदीरितमस्ति चरकेन। अस्य कफस्य विभागः स्थानान्तरत्वेन पञ्चविधां विभक्तमस्ति। यथा-

(१.) अवलम्बक, (२) क्लेदक, (३) बोधक, (४) तर्पक, (५) श्लेषकत्व इति। एतेषां स्थानानि यथा-

अवलम्बकः उरःस्थाने भवति। क्लेदकः आमाशये सम्भवति। बोधकः जिह्वामूलः कण्ठस्थः भवति। तर्पकः शिरस्थः भवति। श्लेष्मकः सन्धिस्थः। एवं शरीरस्य प्रपोषणे कफस्य आवश्यकता च। अस्मिन् स्थाने यत्रकुत्रापि कफस्य वृद्धि अथवा क्षयः भवति चेत् शरीरं दूषयति तेन सः रोगग्रस्तो भवति।

वायोः स्वरूपः गुणाश्च ।
रूक्षः शीतो लघुः सूक्ष्मः चलोऽथ विशदः खरः । – (च.सू. १)

योगवादः परं वायुः संयोगादुभयार्थकृत् ।
दाहकत्तेजसा युक्तः शीतकृत् सोमसंश्रयात् ।।

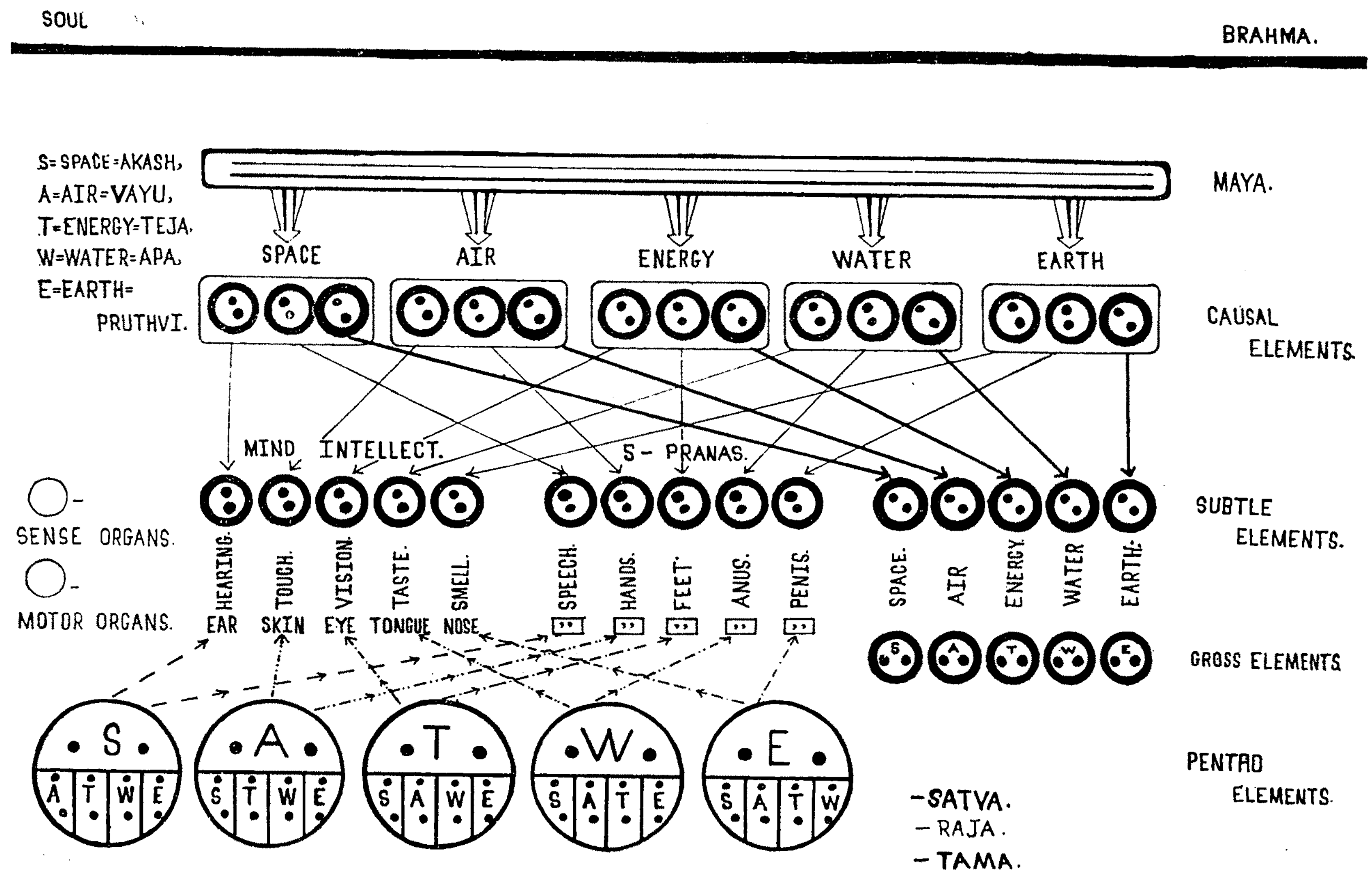
पित्तं पङ्गुः कफं पङ्गुः पङ्गवो मलधातवः ।
वायुना यत्र नीयन्ते तत्र गच्छन्त्यनामयम् ।।

वायुरायुर्बलं वायुः वायुर्धाता शरीरिणम् ।
वायुर्विश्वमिदं सर्वं प्रभुर्वायुश्च कीर्तितः ।।

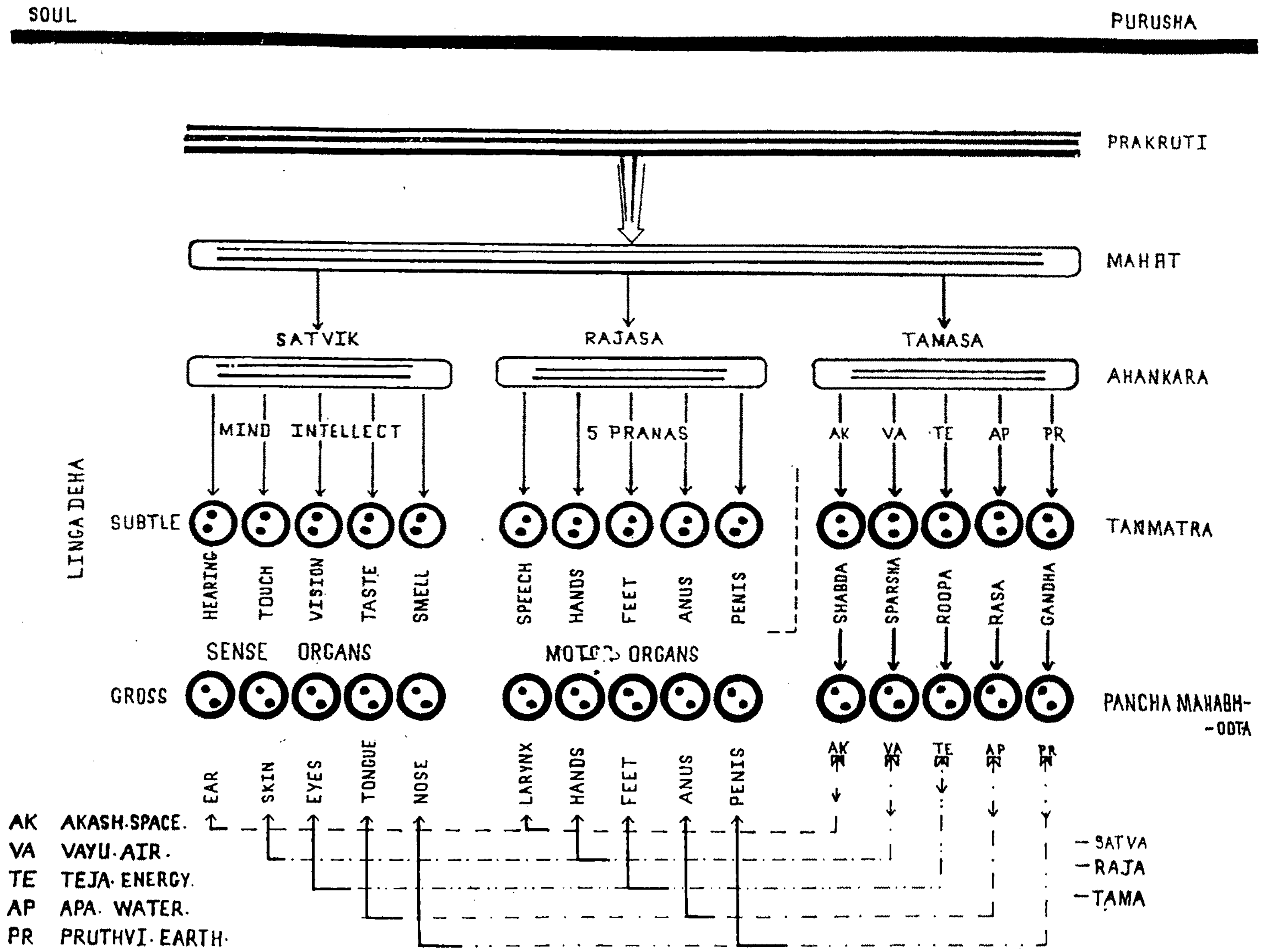
एवं वातस्य स्वरूपं तत कार्यञ्च बोधयति चरकः तद्यथा स्वभावतः शुष्कत्वं ददाति, लघुः, अन्यत्र सूक्ष्मसंवेदी च स्वभावतः चञ्चलत्वं अस्ति। यत्र दाह, तेजस्, शीताद्याः सन्ति तत्र वायुसंयोगेन तादृश गुणाः वर्धन्ते इत्यस्मात् योगवाद इति लक्षणम् उदीरितम्।

एवमेव तदेव वायुः शरीरे बलं ददाति। शरीरधारणे अपि वायोः सहयोगः आवश्यकम्। धारणशक्तिः तस्य वायुनः स्वभावः। तस्मादेव वायुः शरीरे विद्यमान पर्यन्तं 'जीवः' इति व्यवहारः। अन्य 'निर्जी' इति। तदेव वायुः विश्वस्य प्रभुः। किमर्थं इत्युक्ते तेन विना जीविनां अस्तित्वमेव न भवति। तस्मात् सर्वेषां आधाररूपेण विभुत्वमाप्नोति वायुः। परन्तु अस्य कश्चन विशेष अस्ति। वात, पित्तः, कफाः मलधातवः। तथापि समीचीनतया शरीरे तस्य आवश्यकता

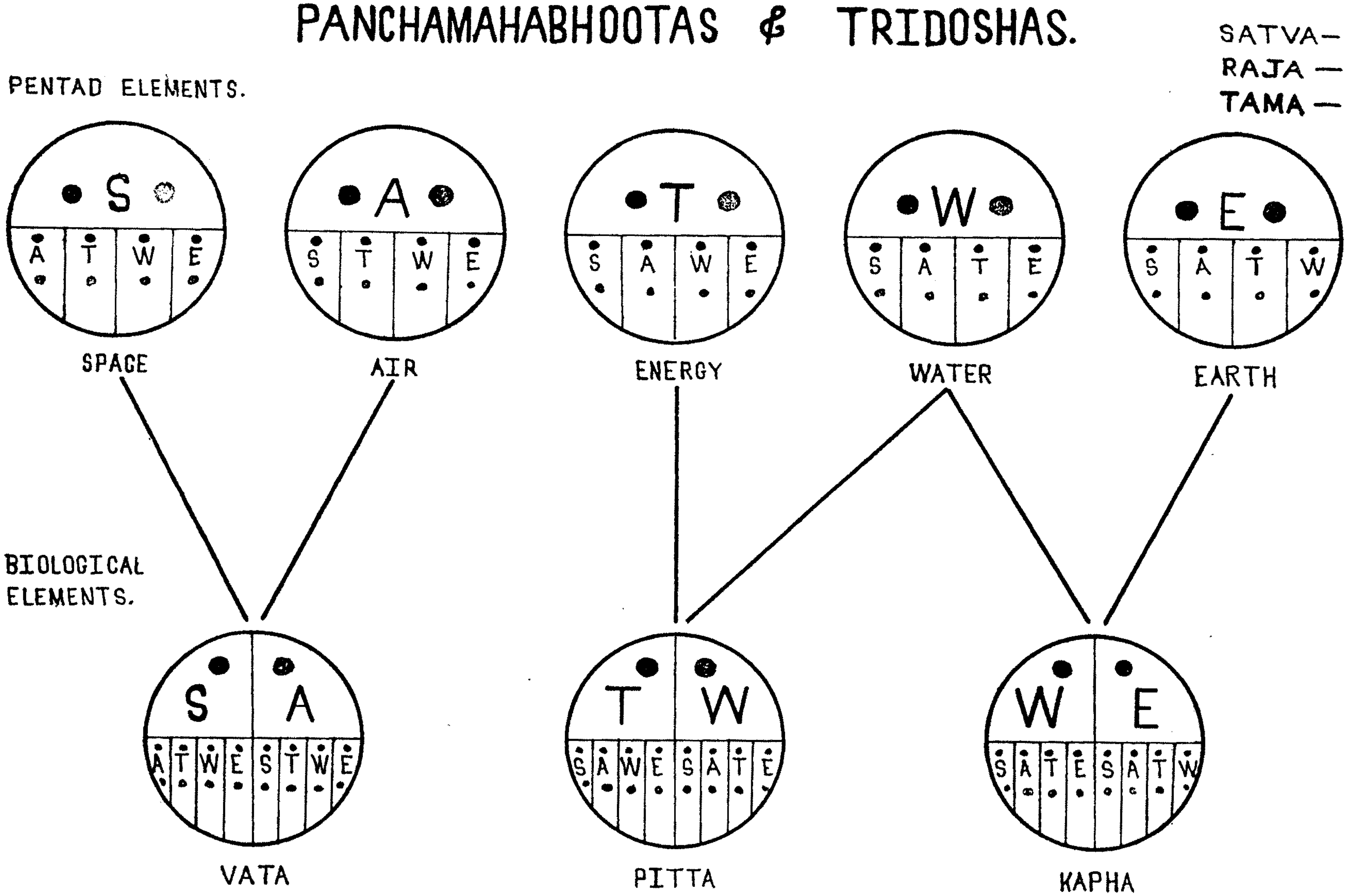
VEDANTA THEORY



SANKHYA THEORY



PANCHAMAHABHOOTAS & TRIDOSHAS.



S=SPACE=AKASH, A=AIR=VAYU, T=ENERGY=TEJA, W=WATER=APA, E=EARTH=PRUTHVI.

अस्ति । तैः शरीरे यथोचितं तेषां स्थानेषु भवितव्यम् । अन्यथा शरीरनाशाय हेतवः भवति । तस्मादेव दोषा इति कथ्यन्ते । सूक्ष्मतया त्रिदोषाः तथा तस्य सिद्धान्तस्य परिचयः अत्र दीयते ।

3. 13. योगचिकित्सापद्धतिः

अत्र प्रमुखतया पतञ्जलिमहर्षिणा उक्तप्रकारेण तथा तेनाधारेण रोगानां चिकित्साविधानं भवति । चिकित्साकरणार्थं मुख्यतया रोगनिदानम् आवश्यकम् । निदानरूपेण रोगस्य ज्ञानं तथा तस्य चिकित्सा तु अन्यान्य योगाङ्गानां अभ्यासेन भवति । निदानादीनां ग्रहणान् पूर्व पतञ्जलि उक्तरूपेण चिकित्सासहायक विषयाधारि सूत्रान् अत्र क्रोडीक्रियते । तेषां आधारेण अवगमन विषयाः बहवाः वर्तन्ते । अत्र प्रामुख्यांशान् पश्यामः ।

पातञ्जलयोगसूत्रे विद्यमान चिकित्सासहायक सूत्राणि-

१. अथ योगानुशासनम् ।

२. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।

३. अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ।

४. अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः ।

५. अभ्यसवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ।

६. तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ।

७. स तु दीर्घकाल नैरन्तर्य सत्कारासेवितो दृढभूमिः ।

८. दृष्टानुश्रविक विजयवितृष्णस्य वशिकार सञ्ज्ञा वैराग्यम् ।

९. व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चिता विक्षेपास्तेऽन्तरायाः ।

१०. दुःख दौर्मनस्याङ्गभेजयत्व श्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ।

११. मैत्री करुणमुदितोऽपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसारणम् ।

१२. प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ।

१३. विशोका वा ज्योतिष्मती ।

१४. स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ।

१५. यथामभिमतध्यानाद्वा ।

१६. तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ।

१७. अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः पञ्चक्लेशाः ।

१८. ध्यानहेयास्तद्वृन्तयः ।

१९. योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धितये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ।

२०. यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ।

२१. अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यथा ।

२२. शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रविधानानि नियमाः ।

२३. अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ।

२४. सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्म् ।

२५. अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ।

२६. ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ।

२७. अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्ता सम्बोधः ।

२८. शौचात् स्वाङ्गजिगुप्सा परैरसंसर्गः ।

२९. सत्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्दियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ।

३०. सन्तोषादनुत्तमः सुखलाभः ।

३१. कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ।

३२. स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः ।

३३. समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ।

३४. तत्र स्थिरसुखमासनम् ।

३५. प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ।

३६. ततोद्वन्द्वानभिधानः ।

३७. तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगानिविच्छेदः प्राणायामः ।

३८. ततः क्षीयन्ते प्रकाशवरणम् ।

३९. धारणासु च योग्यता मनसः ।

४०. स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।

४१. ततः परमावश्यतेऽन्द्रियाणाम् ।

४२. चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम् ।

४३. नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ।

४४. कण्ठकूपे क्षुत्पिपासा निवृत्तिः ।

४५. कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ।

४६. उपर्युक्त सूत्रेषु तथा परिशीलनेन दशमसूत्रपर्यन्तं तावत् शारीरिक मानसिक रोगाणां उत्पत्तिः तथा तेषां लक्षणं सूक्ष्मतया उक्तं भवति । तत् सूत्रात्मकत्वेन विद्यमानान् तथैव भवति । तथैव अनन्तरं उक्त सूत्रेषु तेषां परिहारोपायः, अभ्यासक्रमाः उक्ताः वर्तन्ते । तदपि सूक्ष्मतया सूत्ररूपेण । तस्य अवगमनार्थं तदनन्तरकालीन भाष्यादीन्, वृत्तिं, तथा अन्यशास्त्राणां, ग्रन्थाणां, योगशास्त्रे विद्यमान अन्यान्य ग्रन्थाणां विवेचनं आवश्यकं वर्तते । रोगनिदाने तु भारतीयचिकित्सापद्धतौ विद्यमान चरक, सुश्रुत, वाग्भट, माधवनिधानादीन् स्वीकर्तुं शक्यम् । तैरपि साङ्ख्यतत्वाधारेणैव वृद्धिं गताः तथा तत्र आधारविषयाः समान एव । एवं विद्यमानत्वान् तत्र अतीव उत्तमः सम्बन्धः परिकाल्पितः वर्तते । तैरपि त्रिगुणात्मकानि वर्तन्ते । अन्य पद्धतेः आलम्बनं नास्ति । योगाभ्यासार्थं अभ्यासानां विवरणं अधोनिर्दिष्ट ग्रन्थेषु विवृततया उक्तम् दृश्यते । यथा- हठयोगप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता, शिवयोगदीपिका, सिद्धसिद्धान्तपद्धतिः, योगरहस्यम्, योगतारावली, योगोपनिषदः -इत्यादयः । तस्मात् एतेषु ग्रन्थेषु उक्त विषयानाधारीकृत्य चिकित्सा पद्धतिः तथा निदानपद्धतिः अनुकरणीयं भवति । तत्र तावत् योगशास्त्ररीत्या पञ्चकोशाः, त्रिगुणाः, इन्द्रियविचाराः विवेचनीयानि वर्तन्ते । तदानीं प्रमुखकारणं रोगस्य तथा तस्य हानं सुलभं भवति ।

●

चतुर्थः भागः

4. उपसंहारः

इतः पूर्वं विवेचनकृतरीत्या विवेचनकृतरीत्या विद्यमानस्य चिकित्सापद्धतेः आवश्यकत्वं अधुनातनकाले अस्ति इति पूर्वमेव निर्दिष्टं तथा सूचितम्। परन्तु अन्य प्रयोजना अन्यत्र अलभ्यमाना अत्रैव विद्यमानाः ये ये वर्तन्ते इति अत्र सूचितम्। सर्वेऽपि चिकित्सापद्धतयः रोगस्य स्थितिं दृष्ट्वा शामकरूपेण विद्यमान चिकित्सा भवन्ति। औषधिप्रयोगेण शरीरे विद्यमान अनावश्य धातु या अंशान् दूरीकर्तुं शक्यते तथा आवश्यकान् पूरणं शक्यते। नष्ट स्वसामर्थ्यम् इन्द्रियेषु या मनसि पूरणं न शक्यम्। एतदेव अस्य प्रमुख विशेषः। तथा हानिः न्यूनम्। किमर्थं इत्युक्तं यावत् शक्यं तावदेव अभ्यासः। यावदभ्यासः करोति तावत् इन्द्रियाणां, मनसः, बुद्धेः च शुद्धिर्भवति। तावत् ज्ञानं प्राप्नोति। अन्यत्र कुत्रापि ईदृशीं व्यवस्था नास्ति। तत् केवलं द्रव्याणामुपरि आधारभूतं भवति। परन्तु जीवरक्षणविषयकाः तत्र वर्तन्ते इत्येव विशेषः अन्यत्र योगेन रोगनिरोधः, अभिवृद्धिः, रोगशामक इति त्रिधा। अपि प्रयोजनः वर्तते। अन्यत्र एकं वर्तते चेत् अन्यत् नास्ति। तदनन्तरं अधुनातनकाले चिन्त्यते चेत् अल्पधनव्ययेन अधिकलाभांश अत्र लभ्यते। अत्र केवलं चिकित्सा न जीवनविषयक विद्याभ्यासः भवति। आवश्यकविषयान् सर्वानपि क्रमबद्धरीत्या कृतत्वात् नूतनं जीवनपद्धतिम् अनुसारामः। यदा रोगः दूरी भवेत् तदानीं सः बहून् विषयान् ज्ञातुं प्रभवति तथा स्वतन्त्रः भवति शरीरे बुद्धौ च। अन्यत्र उभयत्रापि परतन्त्रः एव परन्तु साङ्क्रामिक रोगेषु चिकित्सा असाध्यं योगपद्धत्या इत्येव वक्तव्यं भवति। तत्केवलं औषधिना शक्यम्। अन्यैः शारीरिक मानसिक रोगाः वर्तन्ते ८५% तेषां सर्वेषामपि प्राथमिक या द्वितीयस्तरे योगचिकित्साद्वारेण दूरीकर्तुं शक्यते। तदनन्तरं तु प्रथमतया जीवरक्षणम् अनन्तरं तु चिकित्सा भवति। तस्मात् सर्वेभ्योऽपि आरोग्यस्तरे एव योगाभ्यासं कृत्वा आरोग्यवृद्धिः

उत्तमपद्धतिः भवति। तस्मादुत्तमरीत्या अभ्यासव्यवस्था, जीवनपद्धतिः विहितं चेत् सुलभरूपेण योगचिकित्सायाः फलं सर्वैः अनुभोक्तुं शक्यं इत्यर्थ नास्ति सन्देहः। एतदर्थमेव अस्माकं पूर्वजैः भूरिकृत प्रयत्नस्य सार्थक्यं भवति इत्येव मम आशा।

अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया ।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ।।

परिशिष्टम्

परिशिष्टः भाग १

आसनानाम् अभ्यासक्रमाः

1. Swastikaasana

Step I : Sit on the floor with stretched leg and keep the palms on the ground. Breathe for 5 times.

II : While exhaling fold the left leg and keep it in the root of the right thigh. Inhale there itself.

III : While exhaling fold the right leg and keep over the left leg.

IV : Sit erect with cinmudra (Forefinger tip and tip of the thumb)

V : Breathe for 10 times.

VI : Unfold the right leg while inhaling. Again inhaling unfold the left leg.

2. Vajrasana :

Step I : While exhaling sit on your heels with your hands on your thigh. Breathe for 10 times. Inhaling stretch the legs.

3. Vajrasana (Urdhwamukha) :

Step I : Sit in Vajrasana.

II : Inhaling reise both hands and clasp it above the head. Keep your hands and back staight and erect. Gazing middle of the palms, breathe for 5 times.

III : Exhaling put down the hands.

IV : Inhaling stretch the legs.

4. Simhasana :

Step I : Sit in Vajrasana.

II : Place the palms on the ground, gaze the middle of the eye brows. Open your mouth, stretch your tongue outside. Breathe for 10 times.

III : Come to the position of Vajrasana.

IV : Inhaling stretch your legs.

5. Tadasana I:

Step I : Stand erect (toes touching each other). Breathe for 5 times.

II : While inhaling raise the hands and while exhaling bring down the hands. Repeat 5 times.

6. Tadasana II :

Step I : While inhaling raise the hands and exhaling bend forward.

II : Come up while inhaling and exhaling come to step I. Repeat 5 times.

7. Tadasana (Urdhwa) :

Step I : Stand erect.

II : Inhaling keep right leg in a foot distance and raise the hands upward. Join the palms and gazing middle of the palms, breathe for 5 times.

III : Exhaling put down the hands and join the right leg with left.

8. Trikonasana :

Step I : Stand erect. Inhaling spread the right leg and spread the hands.

II : While exhaling bend to the right side and hold your toe, breathe for 5 times. Gaze the tip of left hand.

III : Inhaling come up to step I.

IV : Exhaling bend to the left side and hold your toe breathe for 5 times gaze the tip of right hand.

V : Inhaling come to the step I.

VI : Exhaling close the right leg with left leg and stand errectly.

9. Trikonasana (Parivartha) :

Step I : Stand erect.

II : Inhaling keep the right leg to right in one leg distance.

III : Exhaling bend forward and hold the left toe with right hand and keep the left hand as perpendicular to the ground. Gazing tip of the left hand, breathe for 5 times.

VI : Inhaling come up.

V : Repeat the same procedure in other side also.

VI : Exhaling close the right leg and hands.

10. Parsvakonasana :

Step I : Stand erect.

II : Spread the right leg while inhaling.

III : While exhaling bend the right knee and keep the right palm on the ground. Stretch the left hand. Breathe for 5 times.

IV : Come upto step II while inhaling.

Repeat the same procedure in the left side also.

11. Veerabhadrasana :

Step I : Stand erect.

II : While inhaling spread the right leg and hands.

III : While exhaling bend the right knee up to 90 and gaze the tip of right hand. Breathe for 5 times.

IV : While inhaling come to the position II.

Repeat the same practices in the left side also.

12. Suptavajrasana :

Step I : Sit in Vajrasana.

II : While exhaling hold yor toes and inhale there itself.

III : Exhaling bend forward and touch the ground by your head. Breathe for 5 times.

IV : Inhaling come up and stay in Vajrasana position.

13. Parsvottanasana :

Step I : Stand erect.

II : Inhaling spread the legs and take the hands on the back and keep as one does namaskara.

III : Exhaling bend to the right side (after turning right). Inhalr = =, exhale there itself for 5 times.

IV : Inhaling come upto position I.

V : Repeat all the practices in the left also.

VI : Exhaling come to position I.

14. Prasaritapadottanasana :

Step I : Stand erect.

II : Inhaling spread the right leg.

III : While exhaling bend forward and keep the hand and hands on the ground. Breathe for 5 times.

IV : Inhaling come upto step II.

V : Exhaling come to step I.

15. Parighasana :

Step I. Kneel on the floor.

II : Inhaling stretch the right leg to right side and stretch the hands parallel to the ground.

III : Exhaling turn the right foot to right, bend the body from trunk to right, place the right palm above right foot and join the left palm with right palm without bending the right leg. See straight forward. Breathe for 5 times.

IV : Inhaling keep the body straight, stretching the both hands.

V : Exhaling close the right leg with left and bring down the hands.

VI : Repeat the same practices in other side also.

16. Paschimottanasana :

Step I : Stretch the legs and sit on the ground.

II : Exhaling bend forward and hold the toes with repective hands. Place the forehead on the knee joint. Breathe for 5 times.

III : While inhaling come to the position I.

17. Purvottanasana :

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : Inhaling palce the palms straight back side on the ground about a foot distance and exhale.

III : Inhaling lift the body up, breathe for 5 times.

IV : Exhaling come down and inhale there itself.

V : Exhale and come to position I.

18. Janushirshasana :

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : Exhaling fold the left leg and keep the heel in such a way that it should touch the perineum. Inhale there itself.

III : While exhaling hold the right leg, breathe for 5 times.

IV : Inhaling release the hands & exhale there itself.

V : Inhaling stretch the left leg.

Repeat all the procedures in other side also.

19. Navasana :

Step I : Sit on the floor with stretched leg.

II : Inhaling lift both the legs, breathe for 5 times.

III : Exhaling come down.

20. Mahamudra :

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : While exhaling fold the left leg and place it near the right leg joint. Left heel should press the perineum. Inhale there itself.

III : While exhaling bend forward and hold the right toe with both hands.

IV : After full exhalation contract the abdomen and do Jaladhara Bandha. Hold the breathe as much as possible.

V : Inhaling release the Jaladhara Bandha and hands. Repeat 5 times.

VI : Inhaling stretch the left leg.

Repeat the same procedure in other side also.

21. Bharadhwajasana :

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : While inhaling fold the left leg outwardly.

III : Exhaling keep the right leg over the left thigh. Inhale there itself.

IV : Exhaling hold the right toe by the right hand through the back. Keep left palm below the right knee. Breathe for 5 times looking back.

V : Inhaling release the hands & exhale there itself.

VI : Inhaling stretch the right leg.

VII : Exhaling stretch the left leg.

Repeat all the procedures in other side also.

22. Ardhamatseyendrasana :

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : Exhaling keep the left feet below the right thigh.

III : Inhaling fold the right leg vertically.

IV : Exhaling keep the right feet on the other side of the left knee and inhale there itself.

V : Exhaling hold the right toe by the left hand in such a way that the fight knee should come beyond the left hand. Breathe for 5 times.

VI : Inhaling release the hands and exhale their itself.

VII : Inhaling keep the right leg as in step III.

VIII : Exhaling unfold the right leg.

IX : Inhaling unfold the left leg.

Repeat all the procedures in other side also.

23. Vakrasana :

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : Inhaling folf the right leg vertically.

III : Exhaling turn to right side and place the right hand on back. Stretch the left hand to the right side of the right knee. See back side. Breathe for 5 times.

IV : Inhaling release the hands.

V : Exhaling stretch the right leg.

Repeat the same procedure in left side also.

24. Marichasana 1 :

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : While inhaling fold the left leg vertically (upward) to the ground.

III : While exhaling circumference the left knee by your left hand. Bend forward and place the forehead on the right knee. Breathe for 5 times (close the eyes).

IV : While inhaling come up and release the hands.

V : While exhaling spread the left leg forward.

Repeat all the procedures in other side also.

25. Marichasana II :

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : Exhaling fold the right leg and place it over the left thigh.

III : Inhaling fold the left leg vertically.

IV : Exhaling circumference the left knee from the left hand and hold

the left wrist by the right hand, bend forward and place the forehead on the ground, breathe for 5 times (close the eyes).

V : Inhaling come up, release the hands.

VI : Exhaling stretch the left leg.

VII : Inhaling stretch the right leg.

Repeat the same procedure in the right side also.

26. Marichasana III

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : Inhaling fold the right leg vertically to the ground.

III : Exhaling circumference the right knee with left hand and hold the left wrist by tight hand. Inhale deeply.

IV : Exhaling turn to right side and see back side. Take 5 breathings.

V : Inhaling release the hands.

VI : Exhaling stretch the right leg.

Repeat the same procedure in the left also.

27. Pavanamuktasana :

Step I : Lie down flatly on your back.

II : While exhaling fold your right leg and hold it tightly (as taught).

III : Inhaling raise up your head and try to touch your right knee. Breathe for 5 times.

IV : Exhaling put down the head.

V : Inhaling unfold right leg.

Repeat the same procedure with the left leg and both the legs.

28. Bhujangasana :

Step I : Lie down on your stomach and keep your palms below your shoulders.

II : Inhaling lift your head, chest and stomach by stretching the back. Breathe for 10 times.

III : Exhaling keep it down.

29. Shalabhasana :

Step I : Lie on the front.

II : Fold the legs while exhaling, with inhalation hold your ankles by respective hands and raise your head, breathe for 5 times.

III : Exhaling release your hands and keep the hands on the ground.

IV : Inhaling stretch the legs.

30. Paryankasana :

Step I : Lie down on the left side with the head supported by the left hand, breathe for 5 times.

II : Inhaling lift the right leg up and hold your toe, breathe for 5 times.

III : Exhaling and come to step I.

Repeat the same in the left side also.

31. Siddhasana :

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : While exhaling fold the left leg and place the left leg near the perineum. Inhale there itself.

III : While exhaling fold the right leg and place the right ankle on the left ankle. Sit errectly in cin-mudra closing the eyes. Breathe for 5 times.

IV : While inhaling stretch the right leg. Exhale there itself.

V : While inhaling stretch the left leg.

32. Kurmasana :

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : While inhaling spread the legs side ways.

III : While exhaling bend the body forward and place the forehead on the ground. Insert the hands below the legs ana= = = keep them as instretched, close the eyes. Breathe for 5 times.

IV : While inhaling come up.

V : Exhaling close the legs.

33. Ustrasana :

Step I : Stand on your knees. (Knees should be kept at a distance of one foot).

II : While exhaling bend to back side. Rest the palms on the heels. Look back. Breathe for 5 times.

III : Inhaling come up.

34. Vrkshasana :

Step I : Stand erect.

II : Inhaling fold the left leg and keep in the root of the right thigh. Exhale there itself.

III : Inhaling raise the hands and clasp above head. Seeing upward, breathe for 5 times.

IV : Exhaling put down the hands. Inhale there itself.

V : Exhaling put down the left leg.

Repeat the same procedure in other side also.

35. Shirshasana :

Step I : Keep your hands on the ground as taught. Adjust the head to it.

II : While inhaling slowly raise your feet and leg without bendint the knees. Breathe as directed.

III : While exhaling slowly come down and bending from the waist alone.

(Not to rest fully on the head. Leave the body weight on your shoulders, close the eyes.)

36. Marjalasana I :

Step I : Kneel down on the floor with the knees slightly apart.

II : While exhaling bend forward and place the palms on the ground. (Stand on your palms and knees with stretched legs.)

III : Inhaling raise the head and see upward, breathe for 5 times.

IV : Exhaling put down the head and come to the position I.

37. Marjalasana II :

Step I : Kneel down on the floor with the knees slightly apart.

II : While exhaling bend forward and place the palms on the ground. Inhale there itself. (Stand on your palms and knees with stretched legs).

III : While exhaling see the navel and breathe for 5 times.

38. Dhanurasana (Parsvasahita) :

Step I : Perform Dhanurasana.

II : Exhaling turn to right side and breathe for 5 times.

III : Inhaling come to Dhanurasana.

IV : Exhaling turn to left side and breathe for 5 times.

V : Inhaling come to Dhanurasana.

VI : Exhaling put down the head.

VII : Inhaling stretch the legs.

39. Upavistakonasana :

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : Inhaling stretch the right leg to right side and left leg to left side.

III : Exhaling bend forward and hold toes with respective hands, place the forehead on the ground, breathe for 5 times.

IV : Inhaling come up, release the hands.

V : Exhaling close the legs.

40. Baddhakonasana :

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : Exhaling close the soles and fold the legs together to inward. Heels should press the perineum. Sit errectly and breathe for 5 times.

III : While exhaling bend forward and place the forehead on the ground. Close your eyes. Simultaneously press the thigh with elbows. Breathe for 5 times.

IV : Inhaling come up.

V : Inhaling stretch the legs.

41. Viparithakarani :

Step I : Lie on your back and breathe for 5 times.

II : While inhaling raise your legs and keep legs vertically up. Back should be supported by the hands, breathe for 25 times.

III : Exhaling come up to position I.

IV : Relax there itself.

42. Sarvangasana :

Step I : Lie on your back and breathe for 5 times.

II : While inhaling raise your legs and body up to the shoulder joing (body should be perpendicular to the ground. Chin should touch the root of the throat, close the eyes). Breathe for 5 times.

III : While exhaling come to step I.

43. Halasana :

Step I : Lie on your back.

II : While inhaling raise your legs and keep the body vertical to the ground.

III : While exhaling bend the body towards front and place the foot on the ground. Clasp the hands from the back side. Breathe for 5 times (Close the eyes).

IV : While inhaling raise the leg upward.

V : While exhaling come to step I.

44. Uttanapadasana :

Step I : Lie down flatly on your back.

II : Inhaling place the forehead on the ground and lift both legs together and keep it in 45 angle. Simultaneously raise and stretch your hands keeping parallel to the legs. Breathe for 5 times.

III : Exhaling come down to the position I.

45. Padottana :

Step I : Lie on your back. Spread the hands.

II : Lift the right leg while inhaling and breathe for 5 times.

III : Exhaling being down.

IV : Repeat the same on the left leg and on both the legs.

46. Tankasana :

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : Inhaling spread the legs side ways.

III : Exhaling bend the body forward and place the forehead on the ground. Insert the hands below the legs and hold from the front side above the ankles, close the eyes. Breathe for 5 times.

IV : Inhaling release the hands and come up.

V : Exhaling come to position I.

47. Ardhabaddhapadmapaschimottanasana :

Step I : Sit on the floor with stretched leg.

II : While exhaling fold the left leg and keep over the right thigh. Hold the left toe by the left hand though the back. Inhale there itself.

III : While exhaling hold the right toe by your right hand. Breathe for 5 times.

IV : Inhaling remove your hands and exhale there itself.

V : Inhaling spread the left leg.

Repeat all the procedures in other side also.

48. Tiryanmukhaikapadapaschimottanasana :

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : While inhaling fold the left leg outwardly.

III : Exhaling hold the right leg by both the hands. Breathe for 5 times there itself.

IV : Inhaling release the hands and exhaling spread the left leg.

Repeat all the procedures in other side also.

49. Udarakarshana :

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : Inhaling fold the right leg vertically.

III : Exhaling turn to right. Breathe for 5 times.

IV : Inhaling turn to front side.

V : Exhaling stretch the right leg.

Repeat all the procedures in other side also.

50. Gomukhasana :

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : Exhaling fold the left leg and place it below the right hip. Inhale there itself.

III : Exhaling fold the right leg and place it over the left thigh.

IV : While exhaling raise the right arem over the head and left arm from back. Clasp the palme. Breathe for 5 times.

V : Inhaling release the hands. Exhale there itself.

VI : Inhaling release the right leg and exhale there itself. Inhaling release the left leg also.

VII : Repeat the same procedure in other side also.

51. Setubandhasana :

Step I : Lie down on the floor.

II : Inhaling bend the legs straightly at knee joint and join the heels. Exhale there itself.

III : Keep the palms on the ground on the either side of the head. Inhaling lift the body and keep the head on the ground by bending the neck. Exhale there itself.

IV : Inhaling lift the eaist up and fold the hands and keep it on the chest. Breathe for 5 times.

V : Release the hands and keep it on the ground on the either side of the head. Exhaling bring down the head. Inhale there itself.

VI : Exhaling keep the head in normal. Inhale there itself and exhaling stretch the legs.

52. Suptaikapadangustasana :

Step I : Lie on your back.

II : While inhaling raise the right leg and hold the right toe by the right hand without bending the leg. Keep your left palm on the left thigh. Exhale there itself.

III : While exhaling raise the head upward the place the forehead on the knees. Breathe for 5 times (close the eyes).

IV : Inhaling put down the head.

V : Exhaling release the hands and put down the left leg.

Repeat all the procedures in the left side also.

53. Urdhwamukha Swanasana :

Step I : Lie on your stomach.

II : Place the palms below the shoulder joint.

III : Inhaling lift the head, chest, stomach, waist and knee joint (like Bhujangasana). Stand on your toes and palms only. Seeing upward, breathe for 5 times.

54. Adhomukha Swanasana :

Step I : Lie on your stomach.

II : Exhaling lift the trunk, bend the body to forward and see the navel region, breathe for 5 times.

III : Exhaling lie on the ground.

55. Jatharaparivartha :

Step I : Lie on the back with spread hands and breathe for 5 times.

II : Lift the legs with inhalation.

III : See the left palm and bring the legs near the right hand while exhaling, breathe for 5 times.

IV : Inhale and lift.

V : Repeat the same in the left side also.

56. Katiparivartha :

Step I : Stand erect.

II : Inhaling place your right leg to the right side about one foot distance and place the palms on the waist.

III : Exhaling turn to right side and breathe for 5 times.

IV : Inhaling turn to front side.

Repeat the same procedure in left side also.

V : Exhaling come to the position I.

57. Ardhachandrasana :

Step I : Stand erect. Inhaling raise the left hand.

II : Exhaling bend to right without bending the knees. Breathe for 5 times.

III : Inhaling come to the position I.

IV : Exhaling put down the left hand.

Repeat the same procedure in other side also.

58. Padmasana :

Step I : Sit on the floor with stretched legs.

II : While exhaling fold the right leg and place it over the left thigh. Inhale there itself.

III : While exhaling fold the left leg and place it over the right thigh. Sit errectly with cin-mudra for 3 minutes.

IV : While inhaling stretch the left leg. Exhale there itself.

V : While exhaling stritch the right leg.

59. Baddhapadmasana :

Step I : While exhaling cross over the hands on the back and hold the toes by respective hands. Breathe for 5 times.

II : While inhaling release the hands and come to Padmasana.

60. Shavasana :

Step I : Remove your hands. Keep it on the ground. Now just lie down there itself for 5 minutes.

61. Shavasana I :

Step I : Keeping the right hand on abdomen and left hand on the chest. Observe your breathe for 5 minutes.

62. Shavasana II :

Step I : Remove your hands. Keep it on the ground (palms upward). Start relaxing from the toe onwards part by part upto the head. Now just lie down there itself for 5 minutes.

63. Padangustasana :

Step I : Stand errect.

II : Inhaling place the right leg to right side in a foot distance.

III : Exhaling bend forward and hold the toes with respective hands. Place the forehead on middle of the knees. Breathe for 5 times.

IV : Inhaling release the hands and stand straightly.

V : Exhaling close the legs.

64. Udyanabandha :

Step I : Stand erect.

II : Inhaling keep the right leg to right side in a foot distance.

III : Exhaling slightly bend the knees, place the palms on the knee joints. Inhale there itself. Exhale fully, hold the breathe do chin lock, contract the stomach, stand in this position 5 seconds.

IV : Inhaling lift the head, make the stomach free. Repeat 5 times.

●

परिशिष्ट भाग २

क्रियाणामभ्यासः

1. Jalaneti

Fill the pot with saline water. Pour the water through the sport of pot to one nostril which comes through the other nostril. Head is slightly tilted to the opposite side. Mouth should be open for respiration which helps to flow water through another nostril. Repeat the practice in other nostril also.

2. Sutraneti

Preparation: A soft, cleaned 9 inches long thread should be prepared for the practice.

Method Insert the one end of the thread through the one nostril. It should be passed through the mouth. Holding the ends by both the hands pull in and out carefully and then take it out from the mouth. Practice in another nostril also.

3. Dandadhouti

Preparation: Take properly cleaned, smoothened plantain stalk or turmeric stalk. Being in empty stomach.

Method: Inserting the stalk into the gullet, moving up and down carefully is called dandadhouti. Then it should be taken out.

4. Vastradhouti

Preparation: Be in empty stomach. A soft cloth should be closed which is four fingers width and 15 spans length. Cloth should be well boiled and cleaned in the water.

Method: Swallowing one end of the cloth little by little till it remains half a feet outside and taking carefully out is called vastradhouti.

5. Agnisara Stand in Utkatasana. While inhaling expand the belly and while

exhaling contract the belly, so that it should the back. Repeating this process is called Agnisara.

6. Nouli Stand in Utkatasana after a complete exhalation hold the breath with a contraction and raising the abdominal muscles in the middle of the stomach. Staying in this position becomes madhyamanouli.

7. Kapalabhati Sit in Padmasana. Forcibly inhaling and exhaling with rapidly like a bellows of a blacksmith is called kapalabhati.

8. Trataka Keep a ghee lamp at eye level with thereon four feet away from the eyes. Sitting erectly gazing the flame steadily without winking the eyes till tears come out.

* * *

परिशिष्टः भाग ३

प्राणायामाः

1. Ujjayee Pranayama :

Step I : Sit in Swasthikasana.

II : Inhale and exhale slowly observing the breathe 21 times.

2. Anuloma-viloma Pranayama :

Step I : Sit in Swasthikasana.

II : Breathe alternatively starting with left 21 cycles.

3. Suryabheda Pranayama :

Step I : Sit in Swasthikasana.

II : Hold the nose as explained and keep your left hand in cin-mudra.

III : Inhale and exhale through the right nostril only 21 times.

4. Chandrabheda Pranayama :

Step I : Sit in Swasthikasana.

II : Hold the nose as explained and keep your left hand in cin-mudra.

III : Inhale and exhale through the left nostril only 21 times.

5. Bhastrika Pranayama :

Step I : Sit in Swasthikasana. Place your palms on your knees.

II : Inhale through both nostrils. Exhale through both nostrils fastly giving jerks.

6. Bhramari Pranayama :

Step I : Sit in Swasthikasana.

II : Inhale deeply, exhaling produce the sound 'M' and hear it. Repeat 21 times.

7. Bahyakumbhaka :

Step I : Sit in Swasthikasana. Exhale completely. Hold the breathe. Close the nose tightly for 5 seconds.

II : Open the nostril and inhale. Repeat....times.

8. Sitkari Pranayama :

Step I : Sit in Swasthikasana.

II : Open the lips pressing the tip of the tongue to teeth. Inhale through the teeth making hissing sound.

III : Close your mouth and exhale through the nose. Repeat 12 times.

9. Sheetali Pranayama :

Step I : Sit in Swasthikasana.

II : Inhale through the mouth folding the tongue and close the mouth.

III : Exhale through the nostrils. Repeat 10 times.

●

आधारग्रन्थसूची
(Bibliography)

1. **Adya Ananthacharya** *Charaka Samhita* Aryavaidyaka Granthamale, Bijapur, 1950
2. **Swami Adidevananda** *Patanjala Yogadarshana* Ramakrishna Ashrama, Mysore. 1970
3. **Swami Vivekananda** *Rajayoga* Advaitashram, 5, Delhi Entally Road, Calcutta, 1972
4. **Swami Veereshwaranand** *Srimad Bhagavadgita* Sri Ramakrishna Mutt, 11, Ramakrishna Mutt Road, Madras, 1982
5. **Adya Ananthacharya** *Astanga Hrdya* Aryavaidyakagranthamale, Bijapur, 1950
6. **Swami Satyananda Saraswathi** *Asana, Pranayama, Bandha & Mudra* Bihar school of yoga, Munger, 1998
7. **M. L. Bhattacharya** *Sushruta Samhita* V.V. Mohalla, Mysore, 1957
8. **M. P. Pandit** *Kundalini Yoga* Ganesh & Co., Madras, 1995
9. **Sir John Woodroffe** *Serpent power* Ganesh & Co., Madras, 1995
10. **Sir John Woodroffe** *Mantra & Tantra* Ganesh & Co., Madras, 2000
11. **Niranjanananda Saraswati** *Hathayoga Pradipika* Bihar School of Yoga, Bihar
12. **Kuvalayananda** *Hathapradipika* Kaivalyadhama, Lonavala
13. **Kuvalayananda** *Gheranda Samhita* Kaivalyadhama, Conavala
14. **Kuvalayananda** *Brhadyajnavalkya Smriti* Kaivalyadhama, Conavala
15. **Kadava Shambhu Sharma** *Goraksha Paddhati* Yogeshwar Mutt, Mangalore, Kadri
16. **Kadava Shambhu Sharma** *Siddhasiddhanta Paddhati* Yogeshwar Mutt, Mangalore, Kadri
17. **Kadava Shambhu Sharma** *Amaraugha Shasanam* Yogeshwar Mutt, Mangalore, Kadri
18. **Ravanakrita** *Nadidarpanam* Choukambha Sanskrit Series, Varanasi
19. **Isvarakrishna** *Sankhyakarika* Choukambha Sanskrit Series, Varanasi
20. *Sankhyatatvakaumudi* Choukambha Sanskrit Series, Varanasi.
21. **Subrahmanya Shastri** *Yogopanishat* Adyar Library, Madras

22. **Prasaranga (Collection of Papeers)** *Yergayatri Bharatiya* Prasaranga, Mysore University

23. **Sadashiva Brahmendra Saraswati** *Shivayogadipika* Choukamba Sanskrit Series, Varanasi

24. **Collection of Upanishads** *Dashopanishadah* Choukamba Sanskrit Series, Varanasi

25. **Kuvalayananda** *Asana* Kaivalyadhama, Lonavala, 1972

26. **Kuvalayananda** *Pranayama* Kaivalyadhama, Lonavala, 1972

27. **Dr. R. K. Garde** *Yoga therapy* D.B. Tafaporevala & Sons company Ltd., 1984

28. **Kuvalayananda** *Yoga therapatics* Kaivalyadhama, Lonavala

29. **Satyananda Saraswati** *Yoga Nidra* Bihar School of Yoga, Mungar

30. **S.N. Dasgupta** *Indian Philosophy* Motilal Banarasidas, New Delhi

31. **Dr. Ram Mohan Mahopadhyaya** *Saddarsana Samuccaya* Choukamba Sanskrit Series, Varanasi

32. **A.N. Chaturvedi** *Shatchakra Nirupanam* Choukamba Sanskrit Series, Varanasi

33. **Prof. R.K. Sharma** *Adhyatma Ramayana* Kendriya Sanskrit Vidyapeetha, New Delhi

34. **Goyenka** *Bhagavadgita* Gita Press Gorakhpur

35. **Adidevananda** *Kathopanishat* Ramakrishnashrama, Mysore

36. **Adidevananda** *Rgveda Samhita* Ramakrishnashrama, Mysore

37. **Adidevananda** *Yajurveda Samhita* Ramakrishnashrama, Mysore

38. **Dr. V.L. Tripathi** *Bodhayana Grhyasutra* Choukamba Sanskrit Series, Varanasi

39. **B.K. S. Iyangar** *Light on Yoga* Vyasa, Bangalore

40. **B.K.S. Iyangar** *Light on Pranayama*

41. **Prof. T. Krishnamacharya** *Yogasanagalu* Manipal Power Press, Manipal

42. **Pattabhi Joisa** *Yogamala* Vanivilas Prss, Mysore

43. **Swami Atmananda** *Four Yogas* Bharatiya Vidya Bhavan, Bombay

44. **V.B. Athavale** *Basic Principles of Ayurveda* Choukamba Sanskrit Series, Varanasi

45. **M.M. Gore** *Anatomy and Physiology of Yogic practices* Kaivalyadhama Lonavala

46. **Yogendra** *Yoga Essays* Yoga Institute, Santacruz, Bombay

47. **Yogendra** *Stress and its management by Yoga* Motilal Banarasidas, New Delhi

48. **S.K. Ramachandra Rao** *Yoga Kosha* Kalpataru Research Institute, Bangalore

49. **Adidevananda** *Taittiriya Upanishat* Ramakrishnashrama, Mysore

50. **Swami Satyananda Saraswati** *A systematic course in the ancient tantric techniques of Yoga and Kriya* Bihar School of yoga, Munger

51. **Dr. Kapiladeva Dwivedi Acharya** *Samskrita Nibandha Shatakam* Vishwavidyalaya Prakashana, Varanasi

52. **Amrta Bharati** *Adi urta prana* CCRYN, New Delhi

53. **N. Kumar Kaul** *Aspects of yoga* B. R. Publishing corporation, New Delhi

54. **Jaimini** *The science of Yoga* Theosophical Publishing House, Adyar, Madras

55. **Swami Satyananda** *Four chapters on Freedom* Bihar School of Yoga, Muger

56. **Swami Jnanananda** *Philosophy of Yoga* Sri Ramakrishnashrama Publications

57. **Chandradhara Sharma** *A critical survey of Indian philosophy* Motilal Banarasidas

58. **Swami Brahmananda** *Hathayoga pradipika* Theosophical Publishing House, Adyar, Madras

59. **Dr. Nagendra** *Pranayama* SVYASA, Bangalore

60. **Dr. Nagendra** *Promotion of Positive Health* SVYASA, Bangalore

61. **Sri Swami Gitananda** *Bandhas & Mudras* Anandashram, Pondichery

62. **Swami Ranganathananda** *Message of Upanishats* Bharatiya Vidya Bhavan, Bombay

63. **Swami Jnanananda** *Philosophy of Yoga* Sri Ramakrishnashram, Calcutta

64. **Krishna Chaitanya** *Gita for modern man* Clarion Books, New Delhi

65. **Swami Ranganathananda** *Pancadasi* Ramakrishna Ashram, Calcutta

66. *Dashopanishath* Motilal Banarasidas

67. **Swami Krishnananda** *A short history of religions and philosophic thought in India* The divine life society, Shivanandanagar, Rishikesh, 1973

68. **Krishna Chaitanya** *Gitra for Modern Man* Clarion Books, New Delhi

69. **Dr. H. R. Nagendra** *New Horizons in Modern Medicine*

70. **Kuvalayananda and Vinekar** *Yoga Essays* Kaivalyadhama, Lonavala, Pune

71. **Henry Lindlahr** *Practice of Nature cure*

72. **S.J. Singh** *History & Philosophy of nature cure*

73. **M.K. Gandhi** *My Nature Cure*

74. **Hilgard, E.R. Atkinson, R.L.R. Harcourt, Brace Jovanvich and Atkinson** *Introduction to Psychology* New York, 1979

75. **Maharshi Mahesh Yogi** *Transcendental Meditation*

76. **Swami Niranjanananda** *Tantra Darshan* Sri Panchadarshanam Paramahamsa, Alak Bara, Deoghar

77. **Swami Niranjanananda** *Yoga Darshan* Sri Panchadarshanam Paramahamsa, Alak Bara, Deoghar

78. **Swami Satyananda Saraswati** *Four chapters on Freedom (commentary o the yoga sutras of Patanjali)* Bihar School of Yoga, Munger

79. **Swami Shivananda Saraswati** *Mind. its mysteries & control* Divine Life Society, Rishikesh, 1938

80. **Ammon, Polich and Stambul** *Alcoholosm and Treatment* John Wiley & Sons, New Delhi, 1939

81. **Ammon, Plich and stambul** *Concern for status and educated Women* Classical Publishing, New Delhi

82. **Crisp Tony** *Yoga and Child Birth* Mcgraw Hill, New Delhi

83. **Hurlock, E.B.** *Child Growth and Development* Mcgraw Hill, New Delhi

84. **Swami Satyananda Saraswati** *Nawa Jogini Tantra* Bihar School of Yoga, Munger

85. **Garrett H.E., Vakis** *Statistics of Psychology and Education*

86. **Swami Muktibodhananda Saraswati** *Swara Yoga* Bihar School of Yoga, Munger

87. **Swami Niranjanananda Saraswati** Bihar School of Yoga, Munger

88. **Swami Satyananda Saraswati** *Tattva Shuddhi* Bihar School of Yoga, Munger

89. **Banerjee S.C.** *A Brief History of Tantra Literature* Nyaya Prakasha, Calcutta, 1988

90. **Basu M.** *Fundamentals of the Philosophy of Tantras* Mira Basu, Calcutta, 1980

91. **Bhattacharya N.N.** *A History of the Tantric Religion* Manohar Publications, 1987

92. **Chatterjee S.C.** *An Introduction to Indian Philosophy* University of Calcutta, 1984

93. **Eliade M.** *Yoga : Immortality and Freedom* Princton University Press, 1973

94. **Hiriyanna M.** *Outlines of Indian Philosophy* Blakie and Son, Bombay, 1983

95. **Larson G.J.** *Classical Samkhya*

96. **Manikkar T.G.** *Samkhya karika of Ishwarkrishna with Gaudapada Bhashya* Oriental Book Agency, Pune, 1972

97. **Mishra K.** *The Kashmir Shaivism: The Central Philosophy of Tantrism* Oregon, Rudra Press, 1993

98. **Pandit M.P.** *Lights on the Tantra* Ganesh & Co., Madras, 1977

99. **Pandit M.P.** *Basis of Tantra Sadhana* Dipti Publication, Pondicherry

100. **Sinha, N.** *Samkhya Philosophy* Munshiram Manoharlal, Delhi

101. **Swami Chandra** *Hindu Dharma* Bharatiya Vidya Bhavan, Bombay

102. **Shekharananda Saraswati, Swami Niranjanananda Saraswati** *Tantra Darshan* Sri Panchadarshanam Paramahamsa Alakh Bara, 1993

103. **Swami Chandrashekharananda Saraswati** *The Guru Tradition* Bharatiya Vidya Bhavan, Bombay, 1991

104. **Arya U.** *Yoga Sutras of Patanjali* Pennsylvania, Himalayan Institute

105. **Swami Krishnananda** *Yoga: As a Unversal Science (on Patanjala Sutras)* Divine of Life Society, Shivanandanagar, 1982

106. **Ananthanarayanam** *From man to God-man (The inspiring life story of Swami N. Ananthanarayanam)* Divine Life Society Shivananda Nagar, 1970

107. **Diwakar** *Mahayogi: Life, Sadhana and Teachings of Sri Aurobindo* Bharatiya Vidya Bhavan, Bombay, 1976

108. **Paramahamsa Yogananda** *The family and the Early life of Self-realization Fellowship* Los Angeles

109. **Karandikar** *Ramakrishna and Vivekananda* Bharatiya Vidya Bhavan, Poona, 1991

110. **Nalini Kanta Gupta** *The yoga of Sri Aurobindo (Collected works)* Sri Aurobindashram Trust, Pondicherry, 1972

111. **Narasimha Swami** *Self Realization : Life and Teachings of Raman Maharshi* Niranjanananda Swami, Tiruvananthapuram, 1931

112. *Past, Present and Future* Bihar School of yoga, Munger, 1995

113. **Romain Rollans** *The Life of Vivekananda and the Universal Gospel* Mayavati (Almora), Advaita Ashram, 1944

114. **Satprem** *Sri Aurobindo* Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry, 1970

115. *The vision and work of Sri Aurobindo* Sri Aurobindo Ashram Press, Pondicherry, 1992

116. **Sri Aurobindo and the Mother** *A Practical Guide to Integral Yoga* Sri Aurobindo Ashram Press, Pondicherry, 1955

117. **Sri Aurobindo** *The life Divine* All India Books, Pondicherry, 1982

118. **Sri Aurobindo** *The synthesis of Yoga* Sri Aurobindo Ashram Press, Pondicherry, 1980

119. **Swami Nikhilananda** *A Biography* Sri Panchadarshanam Paramahamsa Alakh Bara, Deoghar, 1993

120. **Swami Ranganathananda** *Eternal values of a changing Society* Bharatiya Vidya Bhavan, Bombay, 1971

121. **Swami Shivananda Saraswati** *Autobiography* Divine Life Society, Rishikesh, Shivananda Nagar, 1980

122. **Swami Shivananda Saraswati** *Yoga Samhita* Divine Life Society Rishikesh, Shivananda Nagar, 1984

123. ---- *Teachings of Swami Vivekananda* Advaita Ashram, Calcutta, 1987

124. ---- *The Master, His Mission and His works Swami Shivananda Birth Centenary (Commemorative Volume)* Bihar School of Yoga, Munger, 1987

125. **Swami Shivananda** *Yogi Paramahamsa Yogananda Realization Fellowship* Divine Life Society, Shivananda Nagar, Los Angeles, Self, 1958

126. **Goyandaka Jayadayal** *Srimad Bhagavadgita* Gorakhpur, Gita Press, 1969

127. **Krishna Chaitanya** *Gita for Modern Man* Clarion Books, New Delhi, 1986

128. **Paramahamsa Niranjanananda** *Gita Darshan Hindi (Vol. V,VI,XII and XV chapters)* Sri Panchadarshanam Paramahamsa Alakh Bara, Deoghar

129. **Sri Jnanadev** *Jnaneshwari* Samata Books, Madras, 1979

130. **Swami Chidbhavananda** *The Bhagavadgita* Tirupparaittural T.N., Sri Ramakrishna Tapovanam, Tiruchirapalli, 1995

131. **Swami Chinmayananda** *The Holy Geeta* Central Chinmaya Mission Trust, Bombay, 1995

132. **Swami Krishnananda** *The Philosophy of Bhagavadgita* Divine Life Society, Shivanandanagar, 1980

133. **Tilak, B.G.** *Gita Rahasya* Tilak Brothers, Poona, 1965

134. **Swami Chinmayananda** *Kenopanishad* Central Chinmaya Mission Trust, Bombay

135. **Swami Chinmayananda** *Mandukyopanishad* Central Chinmaya Mission Trust, Bombay

136. **Swami Chinmayananda** *Ishopanishad* Central Chinmaya Mission Trust, Bombay

137. **Chatterjee and D.M. Datta** *An Introduction to Indian Philosophy* Blakie and Son, Bombay, 1983

138. **Constant Lounsbery** *Buddhist Meditation* Kegan Paul, London, 1935

139. **S. N. Dasgupta** *History of Indian Philosophy (5 vols.)* Motilal Banarasidas, Delhi, 1991

140. **Frazer** *The Golden Bough: A study in Magic and Religion* Macmillan, London, 1971

141. **Humphreys** *Buddhism* Penguin Publications, 1969

142. **Mrs. Sudesh Narang** *The Vaishnava Philosophy* Nag Publishers, Delhi, 1984

143. **Mukherjee** *The Buddhist Philosophy* Calcutta University, Calcutta

144. **Parrindev** *What World Religious Teach* Harrap, London, 1968

145. **Pha Daksinganadhikorn** *Buddhism* Wat Phrajetubon (Thailand), 1973

146. **Radhakrishnan** *Indian Philosophy (2 vols.)* George Allen and Unwin, New York, 1966

147. **Rikey and A. Rusken Dharmsala** *A Manual of Key Buddhist Terms* Library of Tibetan Works and Archives, 1992

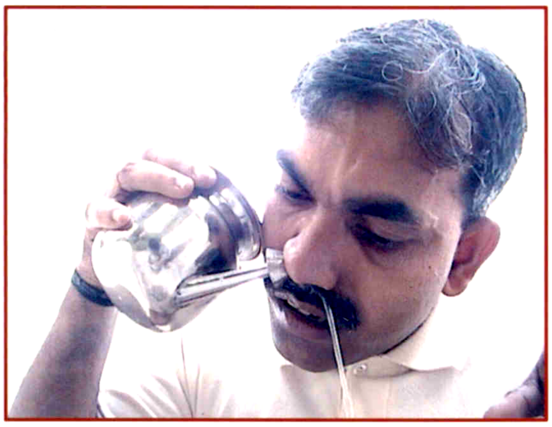
148. **Suvira Jaiwal** *The Origin and development of Vaishnavism* Munshiram Manoharlal, New Delhi, 1980

149. **Swami Krishnananda** *A short History of Religious and Philosophic Thought in India* The Divine Life Society, Shivananda Nagar, 1973

150. **Swami Tattvananda** *Vaishnava Sects, Shaiva Sects and Mother worship* Firma KLM Pvt.Ltd., Calcutta, 1984

151. **Bijlani, R.L. and Mahendra S.K.** *The Human Machine* National Book Trust, New Delhi

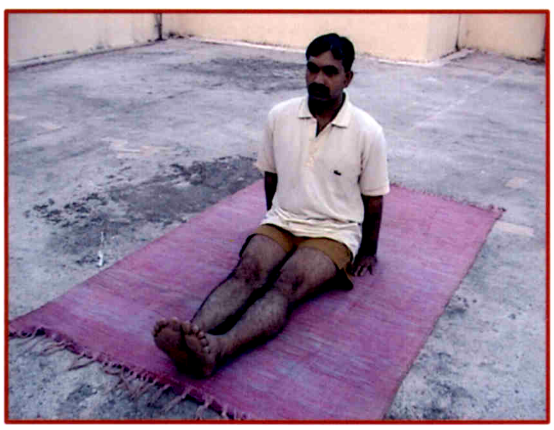
152. **Meyer B.J., Meij H.S., Meyer A.C.** *Human Physiology* AITBS Publishers and Distributors, Delhi.



1.JALANETI



2.VASTRA DHUTI



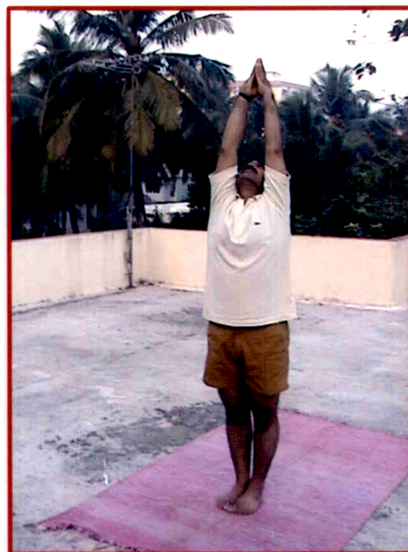
3.SAMASTHITI



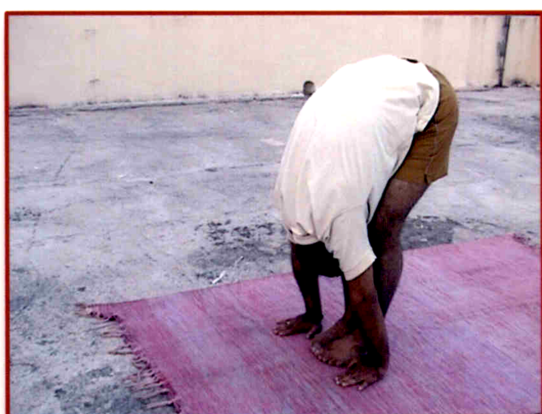
4.SWASTIKASANA



5. VAJRASANA



6. TADASANA .1



7. TADASANA .2



8. PADANGUSTASANA



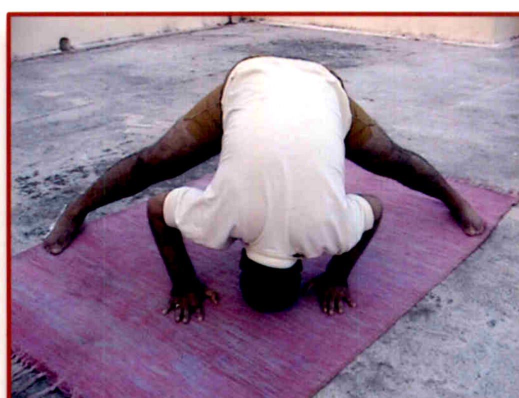
9.TRIKONASANA



10.PARSVAKONASANA



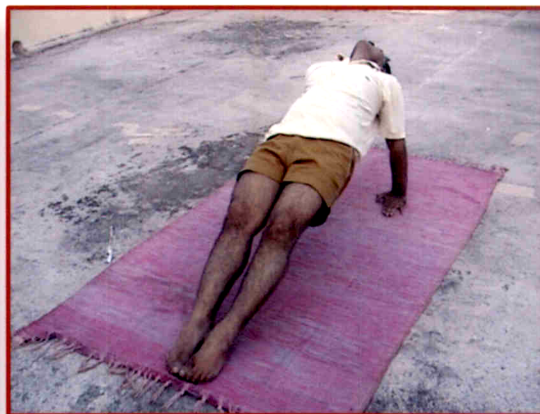
11.PARSVOTTANASANA



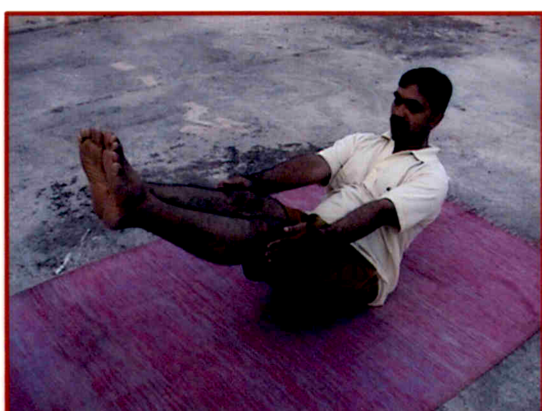
12.PRASARITAPADOTTANASANA



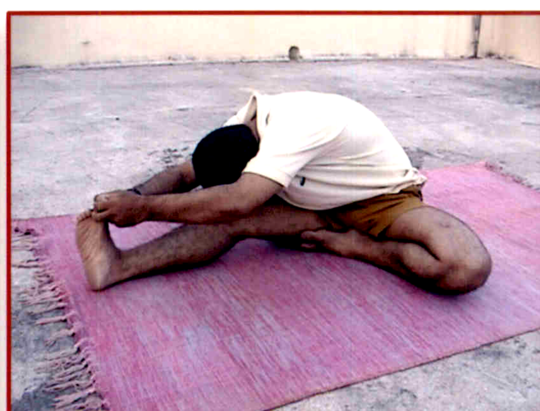
13.PASCIMOTTANASANA



14.PURVOTTANASANA



15.NAVASANA



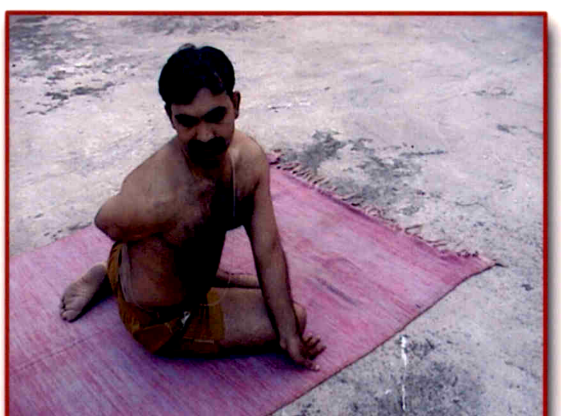
16.JANUSHRSHASANA



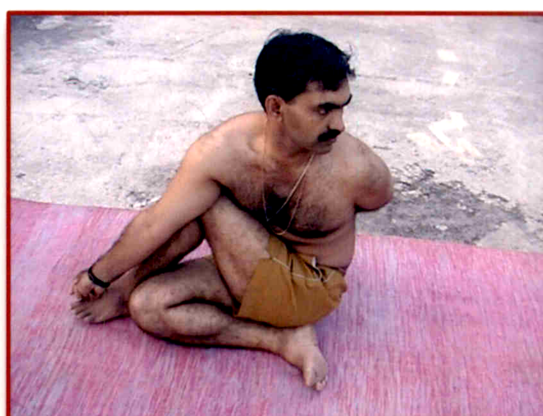
17.MAHAMUDRA



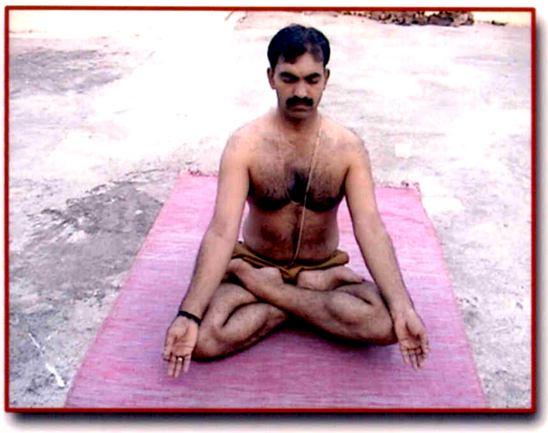
18.MARICHASANA



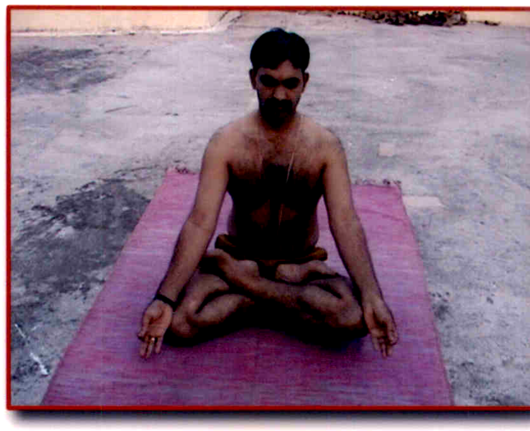
19.BHARADHWAJASANA



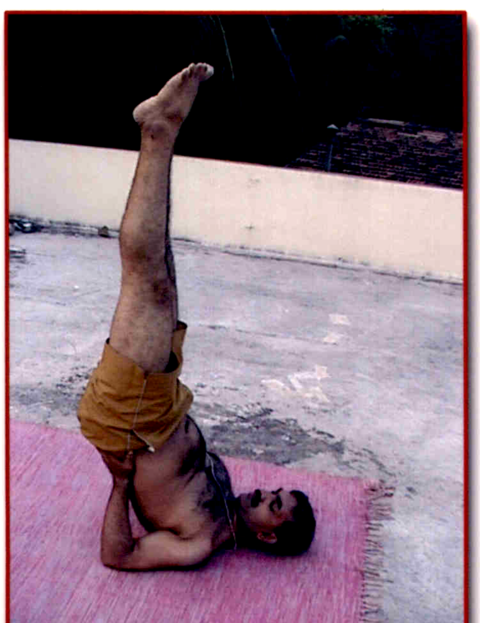
20.ARDHAMATS YENRASANA



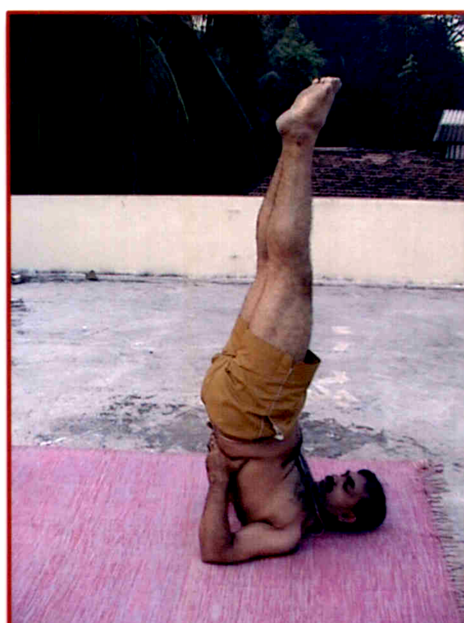
21.PADMASANA



22.DHYANA



23.VIPARITAKARANI



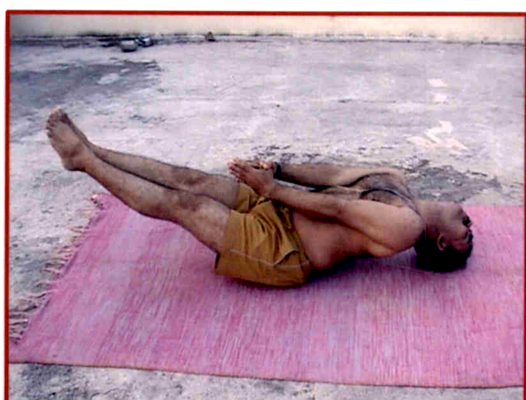
24.SARVANGASANA



25.HALASANA



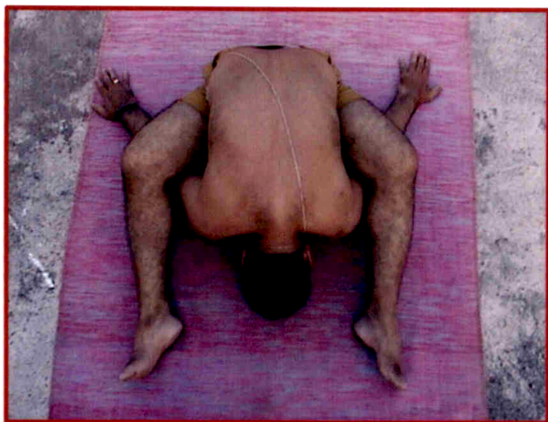
26.SHAVASANA



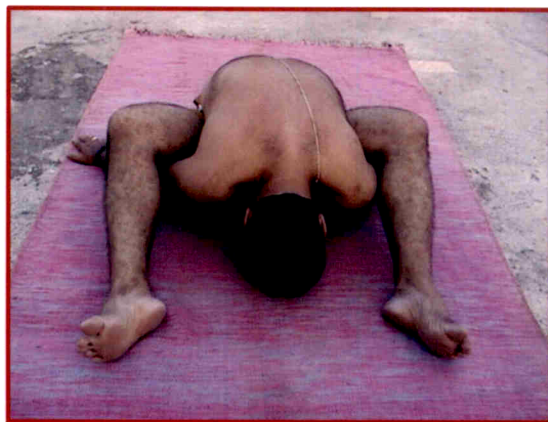
27.UTTANAPADASANA



28.VRKSHASANA



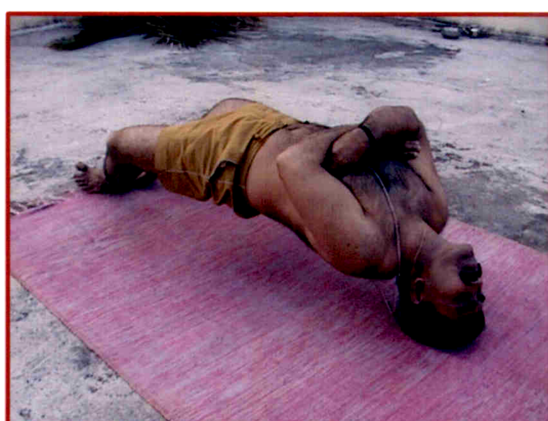
29.KURMASANA



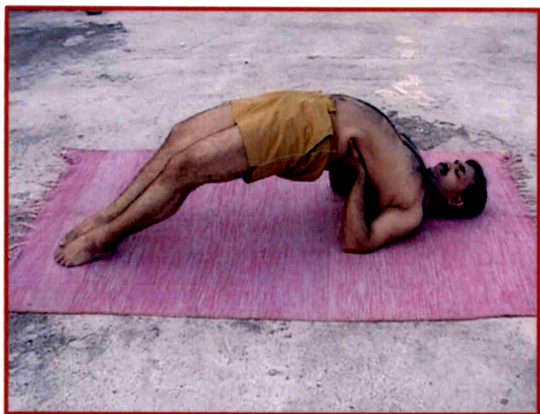
30.KURMASANA(SUPTA)



31.VIRABHADRASANA



32.SETUBANDHASANA



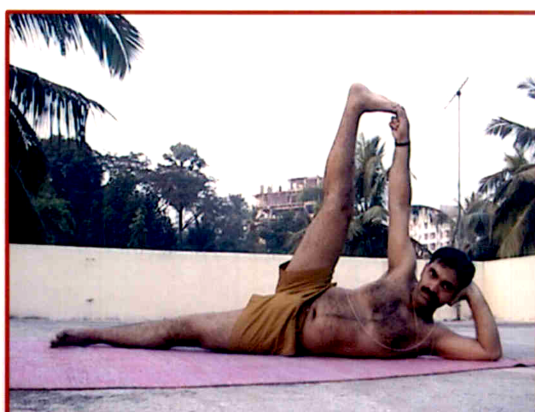
33.SARVANGA SETUBANDHASANA



34.JALANDHARA BANDHA



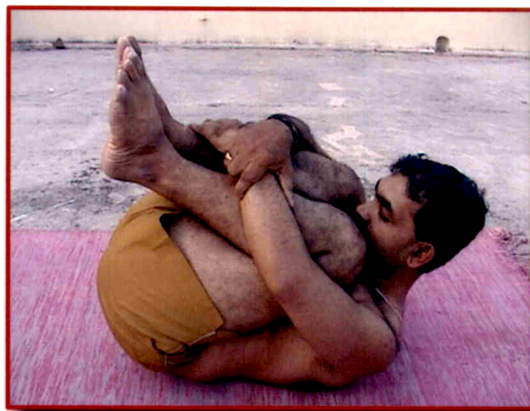
35.UDDIYANA BANDHA



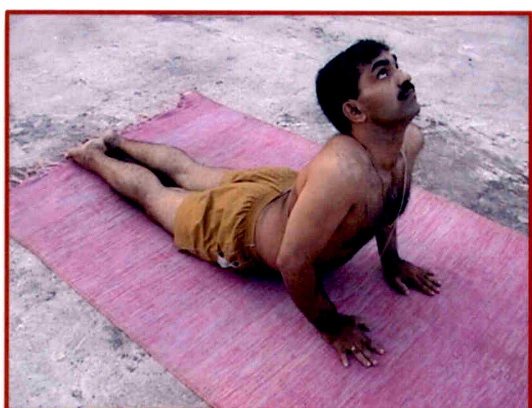
36.PARYANKASANA



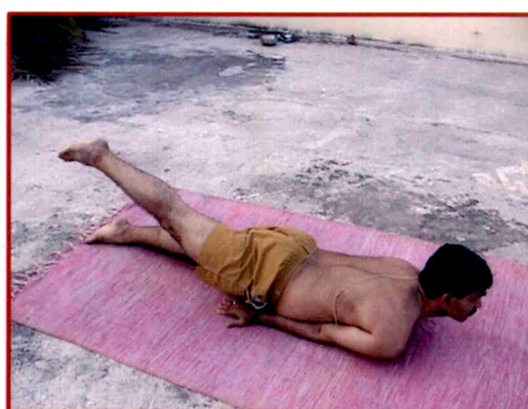
37.PAVANAMUKTASANA



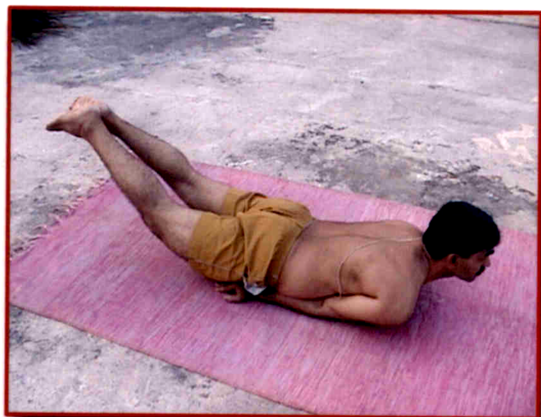
38.PAVANAMUKTASANA



39.BHUJANGASANA



40.SHALABHASANA(EKAPADA)



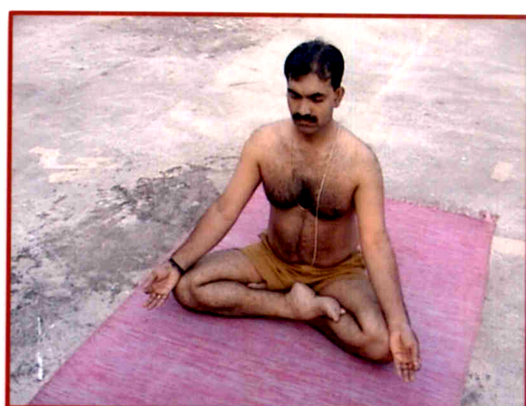
41.SHALABHASANA



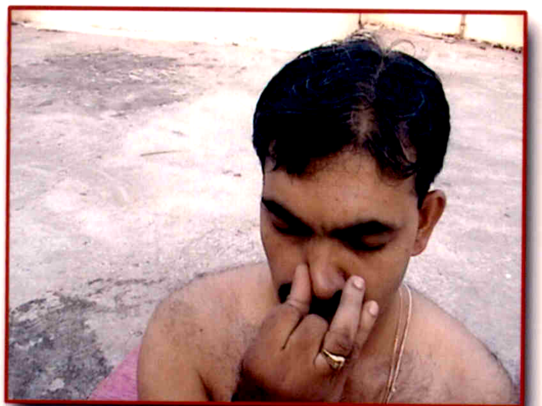
42.DHANURASANA



43.USTRASANA



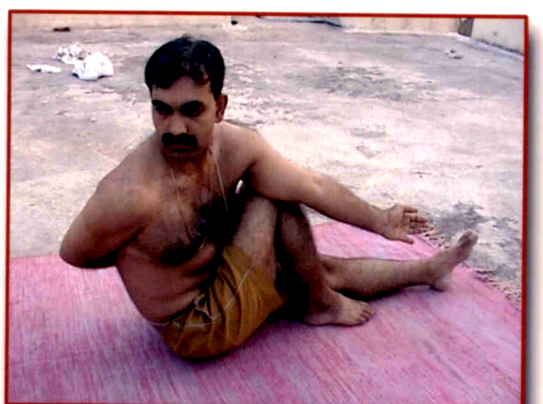
44.UIJAYEE PRANAYAMA



45.ANULOMA VILOMA PRANAYAMA



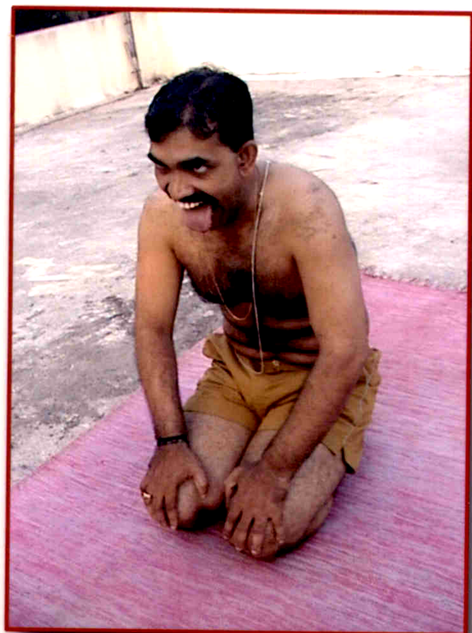
46 .ANULOMA VILOMA PRANAYAMA



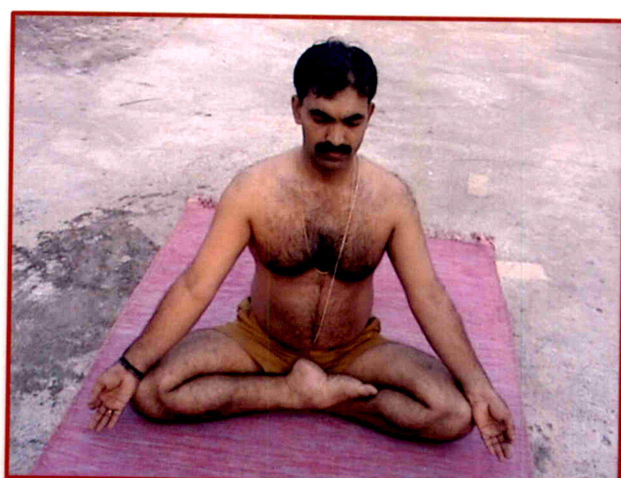
47.VAKRASANA



48.MAKARASANA



49.SIMHASANA



50.SIDDHASANA